ISBN 953-6246-10-4

GLADOVANJE RADI ZDRAVLJA

J. S. NIKOLAJEV

E. I. NILOV

Napomena hrvatskom izdanju

AUTORI SU DJELOVALI I OBJAVILI OVU KNJIGU U DRUGAČIJIM DRUŠTVENO-POVIJESNIM OKOLNOSTIMA OD DANAŠNJIH (SSSR) TE, STOGA, KNJIGA NUŽNO ZRCALI SVJETONAZOR KOJI MOŽE BITI ODBOJAN SUVREMENOM ČITATELJU. UVJERENJA SMO, DA TO IPAK NE UMANJUJE NJEZIN ZNAČAJ U STRUČNOM, TJ. MEDICINSKOM PODRUČJU, JER RIJEČ JE O METODI POSTIZANJA I OČUVANJA ZDRAVLJA NEOVISNOJ O BILO KOJEM SVJETONAZORU, A TOLIKO VAŽNOJ ZA ČOVJEKA.

O gladi je napisano mnogo knjiga i u njima je uvijek opisana kao čovjekov neprijatelj koji mu donosi patnje. U ovoj knjizi govori se o gladi kao prijatelju, iscjelitelju. Znanstvenici su odgonetnuti tajnu gladovanja i otkrili su njegovu osobinu da budi najvažnije odbrambene snage organizma i time mu pomaže da se bori protiv bolesti.

U knjizi će biti riječi o liječenju raznih oboljenja gladovanjem, o tome kako i zašto glad može liječiti i kako čovjek treba živjeti da bi bio zdrav.

DIO 1

PO ZAKONIMA PRIRODE

"Mudrost se sastoji u tome da se sazna sve što je stvorila priroda."

Hipokrat

Glava I

0 jednoj znanstvenoj raspravi

Kad bi se skupili na jednom skupu pristaše i protivnici terapijskog gladovanja, ćije su se izjave mogle pročitati u tisku diljem svijeta, bili bismo svjedoci zanimljive rasprave.

Pretpostavimo da uistinu pratimo jednu takvu raspravu...

Rasprava poprima buran tok, ona se osobito rasplamsava poslije referata o metodi terapijskog gladovanja.

Prvi je nastupio počasni profesor.

'Želim reći nekoliko napomena o činjenici koja nam je ovdje priopčena, tj. o dugotrajnom gladovanju, o kome danas trube sve novinePrvo, ako je to odista činjenica, onda je to zaprepaščujuče. Drugo, taj eksperiment je vrlo glup, a treće, bilo bi veoma besmisleno i rizično baviti se populariziranjem eksperimenata te vrste.

Ja ne nalazim da je potrebno i umjesno raspravljati o tome je li neosporna spomenuta činjenica, da je izvjesni džentlmen izdržao bez ikakve hrane svih 36 dana. Ako je on profesionalac, onda bez imalo kolebanja tvrdim da se ovdje radi o običnoj obmani."

Ma ovom mjestu govornika prekidoše uzvici iz publike:

"Šarlatanstvo!", "Trebali bismo vidjeti tog deliju!"' I istodobno: "To je nemoralno! Eksperiment su provjerili liječnici!"

"Molim da se uzme u obzir da ja ni u kom slučaju ne tvrdim da je dati slučaj obmana - ograđuje se pofesor - ja kažem samo: ako je to istina, onda se radi zaista o nevjerojatnoj stvari, jer protivrijeći shvaćanjima svih autoriteta u tom području. Krajnji rok u kome čovjek

' Iz intervjua koji je dao poznati njujorški liječnik doktor George Shradi povodom dugotrajnog gladovanja doktora Miltona Ratbeina. Citira se prema knjizi Ilary Benjamine, člana Britanskog udruženja naturopata (London. 1957.god.)

može opstati bez ikakva jela jest 9-10 dana.

Sada o džentlemenu koji je gladovao. Nalazim da je postupio neobično bezumno (smijeh u publici). U to nema nikakve sumnje. Ja postavljam pitanje na koje taj džentlmen, nakon izvjesnog vremena, neće moći lako odgovoriti. Kakav će uticaj gladovanje izvršiti na rad njegova srca, na oslabljenu krv, na živčani sustav, na probavne organe, koji nisu primali hranu tijekom tolikih dana i noći?

Osim toga, priča se još kako je taj džentlmen svakodnevno radio gimnastiku i bavio se svojim običnim poslovima, ne uzimajući nikakvu hranu tijekom 36 dana! To je zaista izvanredno! Međutim, ja se nadam da taj gospodin neće naći istomišljenike, ali, na žalost, i to se može dogoditi ako novine budu reklamirale koliko je na taj način smanjio svoju težinu i tobože poboljšao zdravstveno stanje! Mnogi mogu postati invalidi za cijeli život, ili čak, platiti životom bezumni pokušaj da se podvrgnu makar i petini iskušenja koje je podnio taj čudak. Mi ne možemo ići protiv prirode i nekažnjeno kršiti njene zakone!."

Tom efektnom frazom profesor završi svoje izlaganje.

Prvi mu je odgovorio mladi biolog.

"Uvaženi profesor reče: "Ne možemo kršiti zakone prirode." Međutim, mi nismo otkrili sve njene zakone. O, priroda dobro čuva svoje tajne, i mnogo još trebamo učiti od nje. Što se tiče uzdržavanja od hrane, mi znamo mnogo primjera koji potvrđuju da čak i dugotrajno gladovanje ne samo da ne šteti nego, naprotiv, čovjeku vraća zdravlje. Dovoljno je navesti primjer iz života životinja. Kad se životinja razboli, ona, prije svega, nalazi travu koja joj pomaže da očisti želudac, a zatim dugo (sve dok ne ozdravi) ne uzima nikakvu hranu. A zimski san: tijekom hladnog godišnjeg doba, kada u prirodi caruje ledeni mir, mnoga bića dolaze u stanje nepokretnosti, tako reći, u stanje potencijalnog života. Za čovjekov razum, s gotovo neshvatljivom sposobnošću prilagođavanja, život mnogih životinja prati pojedine faze sunca. Kada se pojavi proljetno sunce, životinje koje su prespavale zimski san ponovo se bude iz svoje dugotrajne letargije. Za vrijeme zimskog sna, koji u izvjesnim slučajevima traje po nekoliko mjeseci, životinje potpuno egzistiraju na račun svojih zaliha i za promet materija

koriste se kako mašću, tako i bjelančevinama i ugljikohidratima svojega organizma, a mnoge od njih, na primjer medvjedi, skotne su za vrijeme zimskog sna[2]. Kao što vidite, životinje prolaze kroz svojevrsnu "kuru gladovanja". A one se nikako ne mogu okriviti da ne poštuju zakone prirode, niti da se služe obmanama u reklamne svrhe."

Odmah poslije govornika na tribinu se popeo crnoputi mladi čovjek s bijelom čalmom.

"Cijenjeni kolega je sasvim u pravu - reče on - mi odista vrlo slabo poznajemo zakone prirode, a ako ih i poznajemo, ne slijedimo ih uvijek. Učenje joge govori da moramo živjeti po zapovijedima prirode i da prirodu možemo pobijediti samo uz poznavanje i poštivanje njenih zakona. Naši jogiji se uzdržavaju od uzimanja hrane u znanto dužem razdoblju od 36 dana, za koje vrijeme je izveden eksperiment o kome smo danas ovdje govorili. Jogiji podnose mnogo teža fiziološka stanja.

Govorio bih vam o jednom eksperimentu koji je izveden na imanju Sing Randži u Indiji. Nažalost, taj eksperiment nije znanstveno praćen, ali evo što ja o njemu znam. Jedan fakir je bio sahranjen u grobnicu i proveo je u njoj 40 dana[3]). Prije sahrane fakir je prošao određen trening u trajanju od 20 dana, pri čemu je neprekidno bio pod nadzorom. Pio je samo mlijeko i uzimao ogromne količine purgativa. U određeni dan fakir je, u nazočnosti mnogobrojnih svjedoka, najprije nekoliko puta duboko udahnuo, zatim legao na zemlju bez ikakvog znaka života. Položili su ga u lijes od tvrdog materijala i sahranili u, za tu svrhu, izgrađen mauzolej. Teška vrata grobnice zatvorili su pouzdani ljudi, a zatim je grobnica brižljivo nadzirana. Nakon 40 dana lijes je izvađen i otvoren. Vanjski izgled fakira nije se mnogo izmjenio, samo je bio blijedi nego obično. Odmah ga je počeo opsluživati jedan čovjek, kojeg je on još ranije odredio. On mu je, prije svega, stavio na glavu dvije polovine okruglog svježe ispečenog hljepčića da bi mu, vjerojatno, povećao temperaturu mozga i pokrenuo cirkulaciju krvi u njemu. Zatim je uslijedila masaža ekstremiteta radi stimuliranja

[2]* Morgulis S. Fasting and Undernutrition. Mew York, 1923.

^ CJ opisanom slučaju, pored neuzimanja hrane, riječ je o ukupnom smanjenju razine života. Zahvaljujući tome, u organizmu, pored promjena povezanih s gladovanjem, vrše se i drugi fiziološki procesi.

periferne cirkulacije krvi.

Fakir je ubrzo ustao.

Iste večeri bio je na prijemu koji je u njegovu čast priredio Sing Randži, i osjećao se dobro"[4]

Indijski znanstvenik nije ni uspio završiti svoje izlaganje, a već se na tribinu popeo jedan stariji pastor u krajnje uzbuđenom stanju.

"To je bogohuljenje! Vi posižete za svetotajstvom smrti! Vi ste uvrijedili Boga! - kliktao je on obraćajući se Indijcu. Međutim, nakon što se malo umirio, pastor je priznao blagotvorno djelovanje uzdržavanja od hrane:

"Jedan od crkvenih otaca ovako je pisao o postu: "On obuzdava sladostrašće i gnjev, podstiće suosjećanje, daje mislima živost i jasnost, čini tijelo gipkim, potiskuje noćne fantazije, liječi glavobolju i blagotvorno djeluje na oči."

Pastor je ispričao nekoliko epizoda iz života svetaca, koji su dugim postom i molitvama postigli duhovno savršenstvo.

Sljedeći govornik bio je liječnik. Evo njegovih riječi:

"Stoljećima su religije svih naroda propisivale strogo poštivanje posta. Odbacivši religiozne dogme, čovječanstvo je lakomisleno zaboravilo i ono korisno što religija nosi - zahtjeve o apstinenciji. Sada liječnici ponovo otkrivaju post, ali kao medicinsko sredstvo. Zar nije čudno da to "otkriće" izaziva buru negodovanja.

Profesor je ovdje izrazio sumnju u vjerodostojnost slučaja s gladovanjem.

Ja bih mogao navesti mnogo takvih slučajeva, ali mislim da je najpoučniji opis eksperimetalnog gladovanja koje je osobno na sebi iskusio doktor Taner u Americi još 1880. godine. On je, pod nadzorom Medicinske akademije, gladovao 40 dana da bi dokazao da, za čovjeka, toliki period uzdržavanja od hrane nije štetan, potvrdivši, na taj način, da zaboravljeno liječenje gladovanjem zaslužuje veliku pozornost. Istina, bilo ih je koji su i u ovom slučaju pokušali da govore o šarlatanstvu, ali je nadzorna komisija liječnika bila dosta autoritativna. Prema tome, slučaj o kome ovdje raspravljamo nije nikakva novost, a tvrđenje profesora o 9-10 dana ne može izdržati

' Morgulis S. Fasting and Cndeinutiition. New York. 1923.

kritiku. Mi, liječnici, imamo već dovoljno kliničkih zapažanja koja dokazuju iznimno djelovanje gladovanja kod mnogih bolesti."

"A je li cijenjeni kolega upoznat sa slučajevima neuspjeha terapijskog gladovanja? Zašto o njima ne govorite?" - začu se glas iz publike.

Riječ je uzeo visok stariji čovjek u dugom crnom redengotu. On napravi malo dulju stanku, baci pogled na publiku, zatim izvadi iz džepa neke listove, polako ih sredi i otpoče: "Želio bih vam pročitati neke dijelove iz materijala koji je, na molbu Društva liječnika, dostavio profesor doktor Lohte, predsjednik sudsko-medicinske komisije, koja je formirana posije smrti čovjeka, koji je prošao takozvanu "kuru gladovanja". Ćujte![5]

"2. ožujka 1923. god. 52-godišnji trgovac M., čovjek jake tjelesne grade, dobroga zdravlja, športaš, koji je inače često putovao u inozemstvo, - došao je u sanatorij u kojem je glavni liječnik sprovodio takozvane "kure gladovanja". Riješio je provjeriti spomenutu kuru izrazivši spremnost da se podvrgne higijenski besprijekornom načinu života pred ponovni odlazak u inozemstvo. Žalio se liječniku na pritisak u glavi i brzo zamaranje. Liječnik ga nije ozbiljnije ni ispitao. Međutim, našao je da je bolesnik klinički zdrav, ali potcrtao je da kliničko stanje ne jamči da je pacijent zdrav u biološkom smislu. Tijekom kure gladovanja, koja je trajala 45 dana, bolesnik je izgubio 17 kg, što iznosi 30 posto njegove težine.

Drugog dana nakon početka uzimanja hrane bolesniku su počeli podrhtavati mišići, četvrtog dana je počeo buncati, pogrešno uporabljajući riječi, šestog dana nastupila je dezorijentacija. Tih dana on je dobijao mliječnu juhu, jaja. dvopek i kiselo vrhnje. Osmog dana nakon početka uzimanja hrane bolesnika je zahvatila pospanost, pojavilo se suženje zjenica, znojenje, izbijanje znoja po licu, jako mu je pocrvenio nos. Desetog dana, posije kratkotrajnog poboljšanja, nastupila je smrt.

Liječnik, kojega je iznenadila smrt bolesnika, imao je dokaze o tumoru mozga. Međutim, liječnik nije isključio ni mogućnost trovanja.

Sudsko-medicinska komisija je ustvrdila stanje iznurenosti kao

Podaci su uzeti iz časopisa Deut.Ztschr.gerichte Med.*92b*,6,!>20-34.

rezultat gladovanja. Protiv liječnika je podignuta optužba za "ubojstvo iz nehata". U ekspertizi koju sam ja izvršio trebalo je odgovoriti na pitanja: od čega je umro N.? Je li smrt prouzrokovana iscrpljenošću uslijed gladovanja i, osim toga. je li evidentna nepažnja liječnika i je li ona uzrok smrti?

Zasjedanje komisije je počelo time što je okrivljeni izložio svoje poglede na kuru gladovanja. On je rekao da su ga vlastita promatranja dovela do zaključka o nepravilnosti postavki suvremene medicine, osobito o prehrani čovjeka. Prirodnu hranu predstavljaju voće i povrće. No čovjek se ne može tako lako osloboditi svojih navika. Neophodno je kod njega oživjeti prirodne instinkte kako bi izgubio potrebu za ranijom vrstom prehrane. To omogućuje kura gladovanja.

Dešavaju se, razumije se, i smrtni slučajevi za vrijeme kure terapijskog gladovanja. Oni su neizbježni isto kao i pod rukama kirurga: u teškim slučajevima bolesnik može umrijeti za vrijeme i poslije operacije. Kada kura gladovanja otpočne, onda ju je potrebno dovesti do kraja, kojeg određuju svojstva živog organizma, a ne rukovoditelj terapijskog gladovanja. Nepravodobno prekidanje kure za vrijeme krize osobito je opasno i smatra se velikom greškom."

Zatim je govornik počeo čitati izjave samog profesora Lohtea koji je podvrgnuo oštroj kritici metodu gladovanja, ističući da "... ako se u nekim slučajevima liječnik i može suglasiti s ograničenjem prehrane, čime se ponekad uklanjaju nervozna stanja, on nikako ne smije primjenjivati kuru gladovanja koja prisiljava organizam da troši svoj vlastiti kapital. Netočno je tvrđenje liječnika da je opasno prekidati kuru, osobito za vrijeme krize. Medicinska znanost ne zna za "krize" tijekom gladovanja[6]). Razumna prehrana nikad nije opasna za bolesnika.

Jedino što bi stvarno moglo spriječiti smrt - to je pravodobno prekidanje kure gladovanja i određivanje potrebne prehrane. Međutim, to nije bilo urađeno i u tome se krije greška datog liječenja. Uspoređivanje rada liječnika, pristaše terapijskog gladovanja, s radom

' (J najnovije vrijeme nizom kliničkih i laboratorijskih ispitivanja dokazano je prisustvo acidozne krize za vrijeme terapijskog gladovanja.

kirurga potpuno je neprimjereno. Kod kirurškog liječenja, još prije operacije postoji opasnost za život bolesnika, i njemu se na drugi način ne može pomoći.

Da je trgovac N. umro uslijed gladovanja, jasno proizlazi iz patološko-anatomske ekspertize; kemijska ispitivanja nisu potvrdila nazočnost bilo kakvih biljnih ili mineralnih otrova u unutarnjim organima; zapisnik s obdukcije daje mogućnost pretpostavke da je smrt nastupila zbog gladi, kao rezultat odsutnosti masti na koži, odsutnosti sala u srednjem dijelu grudnog koša, u srcu, trbušnom dijelu, u masnoj kapsuli bubrega. Gubitak snage, po svoj prilici, bio je tako drastičan da se smrt, bez obzira na prehranu, nije mogla izbjeći. Prema tome, nameće se zaključak, da je N-ova smrt prouzročena gladovanjem[7]).

Ostaje da se utvrdi u kojoj je mjeri i je li uopće dotični liječnik kriv za smrt zbog nehata. Prema riječima samog liječnika, određivanje kure gladovanja uslijedilo je na molbu trgovca N.-a, koji je bio bolestan... Liječnik ne može, bez određenih razloga, zdrave ljude izlagati opasnosti da se razbole ili stanju opasnom po život. Sprovođenje 45-dnevne kure gladovanja ni u kom slučaju nije indiferentna, već vrlo ozbiljna intervencija, od koje je umro bolesnik. Liječnik nije bio dovoljno savjestan pri liječenju o kojem nema dovoljno iskustva u klinikama i bolnicama.

Prema tome, mišljenja eksperata se podudaraju u tome da je, prvo, kura gladovanja djelovala kao uzrok smrti; drugo, okrivljeni liječnik je postupio nemarno, jer je zdravog ili lakše bolesnog čovjeka podvrgnuo kuri opasnoj po život i, najzad, pri sprovođenju kure nije bio dovoljno oprezan."

Prema zakonu, nastavlja profesor, liječniku je izrečena novčana kazna od 300 maraka, što odgovara jednom mjesecu zatvora.

U zaključku on ističe: "...potrebno je sve ustanove u kojima se sprovode kure terapijskog gladovanja staviti pod nadzor okružnih liječnika i smjesta ih zatvarati čim se uoče bilo kakvi nedostaci u

' Kliničko iskustvo kojim danas raspolažemo daje objašnjenje uzroka smrti - bolesnik je umro uslijed neadekvatne rehabilitacije: poslije dugotrajnog gladovanja odmah mu je bila data obilna tirana bogata mastima i bjelančevinama - kiselo vrhnje, jaja.

njihovom radu, budući da su kure koje se primjenjuju na nekritičan način veoma opasne, kako za fizičko, tako i za psihičko stanje bolesnika."

"Ja sam završio. Meka svatko, poslije ovih činjenica, izvede zaključke za sebe. Kakvi će oni biti, mislim, nije teško pogoditi."

Čovjek u crnom redengotu šutke side sa tribine. U dvorani zavlada mučna tišina.

Mju naruši glasniji šapat u jednom dijelu dvorane: "Me, nemoguće je šutjeti!", Moramo o tome obavijestiti ljude", "To je naša dužnost." Zatim su se prema tribini zaputila u isti mah tri čovjeka. Jedan od njih reče:

"Mi nismo liječnici ni znanstvenici, mi smo naprosto ljudi koji su izliječeni gladovanjem. Zar nas jedan slučaj smrti može pokolebati kada su poznate desetine i stotine slučajeva izlječenja? I to od bolesti koje su liječnici smatrali neizlječivim.

Evo, ja na primjer[8], poslije trećeg infarkta miokarda, osjećao sam katastrofalno pogoršanje zdravlja od onih lijekova kojima su me liječili. Obratio sam se poznatom profesoru i on mi je rekao: "Pružili su vam sve najbolje od onoga čime raspolaže suvremena medicina, pa ni to vam ne pomaže..." Dalje nije imao riječi da bilo što kaže, samo je tragično slegnuo ramenima. To slijeganje ramenima je za mene značilo: lezi i umri!

Uskoro sam slučajno saznao o liječenju gladovanjem. Poslije 31-dnevnog gladovanja i isto toliko dana dijetne prehrane osjetio sam da sam zauvijek spašen od posljedica infarkta, srčanih, reumatičnih i podagričnih bolova koji su me dovodili do onog stanja na koje je profesor slegnuo ramenima. Jednom riječju, postao sam zdrav! Zdrav sam i sada, a prošlo je već više od 3 godine!"

"Ja sam imao: hipertoniju, dijabetes, tuberkulozu kičme, kardiosklerozu, spazmički kolitis, emfizem pluća - jednom riječju, breme bolesti. - počeo je svoju priču drugi branilac metode terapijskog gladovanja. - Moj organizam je već teško podnosio teret tolikih bolesti. Otvoreno govoreći, nisam se više nadao da ću povratiti

[8] Ova j sljedeće dvije i/jave u/ete su iz knjige izjava bolesnika koji su se liječili u Moskvi u Institutu za banjsko liječenje kod doktora N. Narbekova.

radnu sposobnost i smatrao sam se osuđenim na postupno umiranje.

Poslije liječenja gladovanjem ja uopće ne osjećam dijabetes, iščezla je hipertonija, prošao umor i, najzad, dok sam ranije bio prikovan za krevet zbog tuberkuloze kičme, počeo sam pješačiti, dugo, po 5-7 km dnevno. To čudo izlječenja podarilo mi je gladovanje!"

"Ja ću vam reći o sebi i još o petoro ljudi koji su se sa mnom liječili metodom gladovanja - reče treći od onih koji su se popeli na tribinu. - Dugo smo se liječili od teških bolesti u bolnicama i sanatorijima. Međutim, bez uspjeha. Sada smo svi zdravi i sposobni za rad. Zar se može o liječenju koje je dalo takve rezultate govoriti da je opasno, pogubno, da treba zatvoriti sve sanatorije gdje se ono primjenjuje! (J ime svih bolesnika kod kojih se medicina pokazala nemoćnom - ja protestiram! Možda metoda terapijskog gladovanja nije dovoljno proučena, ali ona pomaže, ona je spasila i spasit će još mnoge paćenike. Obraćamo se vama, liječnicima, znanstvenicima, - ne odbacujte metodu zbog nekoliko neuspjeha, ne zatvarajte oči pred stotinama pozitivnih rezultata!"

To nepripremljeno istupanje izliječenih pacijenata izmijenilo je raspoloženje auditorija, ali sljedeći orator - znanstvenik-medicinar - opet unese sumnju u duše slušalaca.

On je govorio kako se za vrijeme gladovanja razvija acidoza (iscrpljenost alkalnih zalihi krvi), slična dijabetićnoj, povećava kiselost krvi i tkiva, kako slabi funkcija jetre, njena sposobnost da sintetizira ureu; organizam troši dragocjene bjelančevine, čija je količina ograničena, čovjek koji gladuje nema dovoljno minerala i vitamina. Sve to utječe na poremećaj metabolizma, zatim može izazvati burno raspadanje tkiva i u krajnjoj liniji, dovodi do distrofije. Rekao je također da je pozivanje na zimski san životinja potpuno neumjesno, jer je organizam životinja specijalno prilagođen za dugi san i gladovanje.

Govornik još nije završio svoje izlaganje, a prema tribini se poče probijati jedan stariji čovjek, skladnih i lakih pokreta. On je počeo ovako[9]:

"Koje je, prema vašem mišljenju, najznačajnije otkriće našeg

[9] Paul C. Bragg. P Hl The Miracle of Fasting. Sydney. Australia. I9G7. Health Science.

stoljeća? Pronalazak d i nosa uru sovi h jaja u Mongoliji, o kojima su znanstvenici pisali da su stara 10.000.000 godina? Ili radioaktivni sat pomoću kojeg je profesor Lean u Taft-koledžu odredio starost zemlje od 1.250.000.000 godina? Avioni na mlazni pogon? Televizija? Radio? Atomska energija? Hidrogenska bomba?

Me, nije nijedno od spomenutih!

Po mojem mišljenju, najveće otkriće našeg vremena - to je čovjekova sposobnost da se pomladi fizički, umno i duhovno racionalnim gladovanjem!

Kada se čovjek koristi gladovanjem na znanstvenoj osnovi, može i zaboraviti na svoje godine. Gladovanjem čovjek može spriječiti preranu starost. Imam 85 godina i ponosan sam na pokretljivost svojih zglobova. S lakoćom mogu izvoditi joga-vježbe stojeći na glavi. Samo nekoliko ljudi na svijetu može izvoditi takve vježbe, bez obzira na godine. Moje iskustvo u gladovanju je veliko - 50 godina.

Ja sam postizao rekorde u gladovanju, ali se stalno kontroliram. Jedem dva puta dnevno i nikad ne jedem između obroka. Svakog tjedna gladujem po 24 sata i 7 do 10 dana po 3-4 puta godišnje.

Sve ovisi o samom čovjeku i od toga kakav mu je način života, kako se hrani, kako se brine o sebi. Ja vjerujem da čovjek može živjeti do 120 godina, čak i više. Čovjek, zbog neracionalnosti u jelu, piću i neumjerenosti, umire ne proživjevši ni polovinu života kojeg je mogao proživjeti. Čak i životinje, kada ih se ne ometa, mogu živjeti dosta dugo. Čovjek je jedina iznimka. Dok divlje životinje instinktom osjećaju kako trebaju živjeti, što jesti i piti, čovjek jede i pije sve, hraneći se najteže probavljivom hranom, zalijevajući je otrovnim napicima i poslije toga se čudi zašto ne živi 100 godina! G teoriji, svi smo za dug život, u praksi - skraćujemo ga što više možemo.

Fizička slabost je, za mene, uvijek bila zločin, najveća uvreda nanesena tako divnom instrumentu kakvo je čovjekovo tijelo. Da se bude zdrav, da bi se uživalo u beskrajnom zdravlju - treba za to mnogo raditi!

Čovjek može sam stvarati čuda. Zapamtite, sami morate zaraditi svoje zdravlje! Me možete ga kupiti, nitko vam ga neće dati.

Ja imam odlično zdravlje, dobar sam, energičan, zato što sam

proučio zakone prirode i što se vladam prema njima. Prirodna prehrana, čišćenje organizma gladovanjem, tjelesne vježbe - sve to vodi dugom životu. Gladovanje je ključ za zdravlje, ono čisti svaku stanicu organizma. Uvjeren sam da 99 posto bolesnih ljudi pati zbog nepravilne prehrane. Ljudi ne shvaćaju koliko zagađuju organizam uporabom neprirodne masne hrane, i koliko se otrovnih tvari taloži u njihovom organizmu.

Ako hoćete steći dobru fizičku snagu, solidno zdravlje, dobru živčanu aktivnost, tijelo u odličnoj formi, počnite raditi na tome već danas zajedno s prirodom, a ne protiv nje!"

Sto je govor dalje odmicao, to su slušaoci bili sve oduševljeniji. Naprosto je bilo zadovoljstvo slušati tog čovjeka koji je kiptio od energije i koji je samim sobom demonstrirao rezultate primjene sustava života što ga je preporučivao drugima.

Međutim, sljedeći govornik je oštro istupio protiv gladovanja. I istupio je, čini se, tako dokumentirano da su se mnogi ponovo dobro zamislili.

"G posljednje vrijeme - reče on - mi, zdravstveni radnici, često se sukobljavamo sa slučajevima liječenja gladovanjem. G osnovi tog liječenja je shvaćanje da se u razdoblju gladovanja organizam oslobađa suvišnih zaliha masti i "šljake" koja se nataložila u tkivima. Pretpostavlja se da takvim rasterećenjem metabolizam postaje normalan, da se poboljšava kemijski sastav i funkcija tkiva. To se liječenje zasniva na pozitivnom kliničkom iskustvu. Međutim, pri tome se ne uzimaju u obzir razne promjene u metabolizmu kod čovjeka koji gladuje, ignoriraju se metaboličke reakcije organizma na ponovno uzimanje hrane. Ja mislim da je ta metoda bremenita neprijatnim posljedicama i za njeno se preporučivanje ne možemo oslanjati samo na kliničke rezultate. Potrebna je ozbiljna eksperimentalna provjera. Rezultati, koje smo mi dobili, pomogli su nam da razjasnimo neke vidove djelovanja gladi na različita tkiva i fiziološke sustave. Tijekom gladovanja brzo se iskoriste nevelike zalihe ugljikohidrata u organizmu. Stoga se pojačava mobilizacija masti iz masnog depoa, što dovodi do značajnog odstupanja od normalne promjene masti i ugljikohidrata. G tom prestrojavanju metaboličkog procesa sudjeluju mnogi sustavi.

Prelazak metabolizma na intenzivnije iskorištavanje masti u nekim slučajevima je praćen poremećajem izdržljivosti u odnosu na glikozu (dijabetička glad). Uzimanje hrane poslije gladovanja često je praćeno tako intenzivnim taloženjem masti u jetri da se u njoj javljaju degenerativne promjene. To isto može se pojaviti u srcu, u bubrezima i drugim organima. U reakciji sudjeluju također i stijenke krvnih sudova, što dovodi do arteriosklerotičkih poremećaja. Slične promjene zapažaju se i na nadbubrežnim žlijezdama. Dakle, promjene u metabolizmu masti i ugljikohidrata uvjetuju degeneraciju masti. Prema tome, nastojanje da se pomoću gladovanja odstrane jedna patološka stanja može dovesti do pojave drugih."

"Recite, molim vas, koje ste objekte promatrali?" - čulo se pitanje iz dvorane.

"Eksperimentalni materijal je dobijen promatranjem miševa" uslijedio je odgovor.

"A rokovi gladovanja?"

On je spomenuo rokove koji su smrtonosni za miševe.

"Dozvolit ćete, vi ste proučavali stanje miševa u letalnom ili njemu bliskom razdoblju, kada već nastaju ireverzibilne promjene u njihovom organizmu. Terapijsko gladovanje određuje se na znatno kraći rok od onoga u kome može nastupiti taj period. Kako se mogu uspoređivati dva različita stadija procesa?"

U tom momentu na scenu se popne službenik Medicinskog instituta u kojem se vodila ova rasprava i stavi na stol kavez s bijelim miševima. Za njim se pojavi znanstveni suradnik, koji je, vjerojatno i organizirao demonstriranje. U početku je publika pomislila da se miševi demonstriraju kao potvrda govornikovih stavova. Međutim, znanstveni se suradnik obrati govorniku ovim riječima: "Oprostite kolega, za malu dopunu vašeg referata htio sam vas samo upoznati s ovim primjercima: evo, (on pokaže na grupu miševa koju su se nalazili u prvom dijelu kaveza) - to su miševi koji su bili podvrgnuti oštrom ograničenju hrane vrlo bliskom gladovanju, a ovo su (on pokaže na lijevi dio kaveza) - kontrolni miševi, koji su dobijali normalnu, i čak nešto pojačanu prehranu. Oni su vršnjaci, međutim..."

Miševi su se zaista oštro razlikovali kako po vanjskom izgledu, tako i po ponašanju. Kontrolni miševi su bili snuždeni, nakostriješeni i ostavljali su utisak kao bolesno tupi. Miševi, podvrgnuti gladovanju, bili su vrlo živahni, imali su dobar i zdrav izgled[10]'.

' U eksperimentima McKey-a štakori su dobijali dugo vremena jako ograničenu količinu hrane, a kao rezulat toga im se životni vijek povećao 2 puta. Dok su njihovi vršnjaci, kontrolni štakori, gubili svoju pokretljovst, po cijeli dan spavali u kavezima, imali raščupanu, grubu dlaku, štakori eksperimentalne grupe, mali, vrlo pokretljivi, podsjećali su svojom tankom, glatkom dlakom i mnogim proporcijama tijela na mnogo mlade životinje.

Glava II

Iz stoljeća u stoljeće

Terapijsko gladovanje smatra se danas jednom od "novih" metoda liječenja. Međutim, ta metoda se pojavila već u zori čovječanstva. Ona prelazi iz stoljeća u stoljeće kao mudro naslijeđe svih velikih liječnika prošlosti. G starim zapisima drevnih mislilaca, u medicinskim knjigama iz razdoblja preporoda, u znanstvenim radovima istraživača kasnijih vremena - svugdje nailazimo na razmišljanje i savjete u vezi s primjenom metode odmjerenoga gladovanja u zdravstvene svrhe.

Pisci-fantastici često upućuju svoje junake u budućnost ili u prošlost koristeći se fantastičnim "vremeplovom". Predlažem, da i mi popratimo razvoj ideja terapijskog gladovanja, putujući "iz stoljeća u stoljeće" tim sredstvom.

Dakle na put!.. Osjetismo lagano i ravnomjerno kretanje i na tablici "vremeplova" pred našim očima upali se natpis: "XV. stoljeće pr. Kr., Egipat".

"Vremeplov", projurivši obalom Mila, prođe pored bivše prijestolnice Egipta - Tebe i zaustavi se pored njegove nove prijestolnice - Ahetaton, koju je osnovao faraon Ehnaton. G središtu prijestolnice nalazi se palača sa mnogo dvorana, soba, galerija, s velikim vrtom i nekoliko manjih unutrašnjh vrtova. Zidovi, tavanice, podovi palače ukrašeni su scenama iz života faraona i slikama iz prirode. Ma sve strane mogu se vidjeti skulpture koje pretstavljaju Ehnatona i njegovu ženu - ljepoticu Meferetitu.

G jednoj od dvorana, na cvijećem ukrašenoj postelji, ležaše divna žena. Magnuta nad njom, stajaše sluškinja, držeći čašu sa ... sredstvom za povraćanje!

Da, Egipćani su, prema Herodotovu svjedočenju, smatrali da osnovu zdravlja i čuvanja mladosti pretstavlja sustavno (3 dana u mjesecu) gladovanje i čišćenje želuca pomoću purgativa i klistira. A Egipćani su, pisao je Herodot, "najzdraviji od svih smrtnika".

"Vremeplov" krenu dalje i uskoro se na tablici pojavi natpis: "VI. stoljeće pr. Kr., Grčka."

Mađosmo se u čuvenoj filozofskoj školi koju je osnovao Pitagora, starogrčki filozof i matematičar.

Veliki Pitagora sjedi među svojim učenicima i jednog od njih prekorava što nije proveo propisanu kuru gladovanja. Po svjedočenju drevnih povijesni ča ra, i sam Pitagora je sustavno gladovao, smatrajući da to povećava umno opažanje, i primoravao je svoje učenike na gladovanje.

Tih shvaćanja su se pridržavali i grčki filozofi Sokrat i Platon. Obojica su sustavno gladovali po 10 dana, što im je pomagalo, po njihovu mišljenju, u dosizanju viših stupnjeva umne prodornosti.

Zatim smo se našli na Tibetu, u IV. stoljeću pr. Kr.

Ggledasmo planine, zatim snijeg. Mnogo, mnogo snijega. Ma kraju se pred nama ukaza zdanje. Bacivši pogled na jednu od soba, primjetismo starca u redovničkom odijelu kako stoji pred golemom knjigom na kamenom stalku. Knjiga nosi naslov "Osnovna načela medicinske znanosti Tibeta - Žud-Ši". Mjen autor je Co-Žed-Šonu.

Starac prevrnu stranicu. Ma njoj pročitasmo: "O liječenju prehranom i liječenju gladovanjem".

Mi bismo sa zadovoljstvom pročitali svu tu knjigu, bez obzira na njen ogromni obujam, ali nas "vremeplov" već prenosi u dom velikog liječnika antike Hipokrata (460.-377. god. pr. Kr.).

Hipokrat razgovara s jednim od asklepijaca - službenika hrama mitskog boga zdravlja Asklepija, koji se bavio liječenjem. Kult Asklepija bio je raširen u staroj Grčkoj u razdoblju helenizma. Ma osnovi toga kulta stvorile su se medicinske škole. Majpoznatija od njih bila je škola na Kosu.

"Pribavljati hranu - govorio je Hipokrat - treba mnogo rjeđe, pošto se često dešava da ju je korisnije odbacivati, kad bolesnik to može izdržati, sve dok snaga bolesti ne dođe do svoje zrelosti."

"I ja tako isto mislim učitelju - odgovori mu asklepijac - ja nazivam svoju metodu liječenja "metazikrizija i rekorporcija" i određujem

bolesnicima gladovanje. Ona se kombinira s kupkama, gimnastikom, masažom."

"Čovjek nosi liječnika u sebi - primjeti Hipokrat - treba mu samo pomoći u radu. Ako tijelo nije očišćeno, onda, što ga više hraniš, to mu nanosiš više štete. Kad se bolesnik hrani odviše obilno, hrani se, također i bolest. Zapamti - sve što je suvišno, protivno je prirodi."

Dosta smo se zadržali slušajući Hipokratove pouke, i "vremeplov" krenu dalje. Bez zadržavanja projuri pored Plutarha (46.-126.), Aulusa Korneliusa Celsusa, koji nam usput dobaci: "Umjesto uzimanja lijekova, bolje je gladovati jedan dan", i prebaci nas u XI. stoljeće.

Avicenu (980.-1037.) smo stigli na putu. On je jako volio putovati, i mnoge će se zemlje Istoka sporiti za pravo da ga nazovu svojim znanstvenikom.

Putujući, Avicena je svraćao u kolibe siromaha i u dvorce emira. I svakom je preporučivao svoje omiljeno liječenje - gladovanje tijekom 3-5 tjedana, kretanje, gimnastiku, kupke, masažu i, ako bolesnik može izdržati, - saunu. U kolibama siromaha, njegovo je liječenje nailazilo na potpuno odobravanje; jer je gladovanje - najjefitniji lijek. U dvorcima metoda nije bila odviše popularna, ali je baš tamo bila korisna, i emiri su se, istina teška srca, pokoravali, jer je "lijek" propisao veliki Avicena!

Poslije Avicene odmah se nađosmo u razdoblju preporoda, preskočivši srednji vijek (on nam nije mogao dati zanimljive podatke: nekoliko stoljeća, ideje o higijeni prehrane i liječenju gladovanjem pale su u zaborav i ponovo se javljaju tek u XV. stoljeću).

"Vremeplov" se zaustavio u Veneciji. U jednoj od starih palača ugledasmo starca u crnom somotskom odijelu. Pisao je nešto velikim guščjim perom. To je bio Ludvigo Cornaro (1465.-1566.) - autor nekoliko traktata koji su poslužili širenju ideja o umjerenosti u prehrani.

Ugledavši nas, Cornaro progunđa svoju omiljenu izreku; "Tko jede malo, taj živi mnogo." - i pokaza nam gestom da je vrlo zauzet, on mora tako mnogo toga pisati!

Međutim, mi smo se željeli bolje upoznati s njegovim životom, i pritisnemo dugme za "vožnju unazad". "Vremeplov" nas vrati u dane

Cornarove mladosti.

Ugledali smo ovu istu porodičnu palaču. Velika raskoš! Stol, za kojim smo zatekli Cornara u krugu prijatelja, zaprepasti nas obiljem jela i pića. Sam Cornaro, bez obzira na svoj bolesni izgled, pred našim očima progutao je takvu količinu jela i pića da se nimalo nismo iznenadili kad smo ga uskoro vidjeli na bolesničkom krevetu. Oko njega su se tiskali liječnici i njegovateljice, nudeći mu mnogobrojne lijekove, ali, jao, bez ikakve koristi, njegovi su dani bili odbrojani.

Istina, kako znamo iz Cornarova životopisa, on je patio od mnogih bolesti od 35. do 40. godine, a onda se našao jedan liječnik koji je, usprkos predrasudama toga vremena, odlučio da mu odredi najstrožu apstinenciju. U početku je za Cornara to prinudno uzdržavanje bilo nepodnošljivo i ponekad bi se, kako je sam govorio, "vraćao starim porocima". Takvi incidenti osvećivali su mu se novim patnjama, i, da bi spasio svoj život, bio je na kraju prinuđen da se pridržava najstrože apstinencije. Postupno je došao do toga, da je nalazio više okusa u suhom kruhu nego u najbiranijim jelima.

Nakon godinu dana uzdržavanja Cornaro se oslobodio od svih bolesti, a u svojoj 83. godini života napisao je svoj prvi rad o radikalnoj promjeni prehrane pod naslovom: "Traktat o umjerenom životu". On je pisao:

"Jadna, nesretna Italijo! Zar ne vidiš da ti proždrljivost odnosi godišnje više stanovnika nego što bi to mogla učiniti neka strašna svjetska katastrofa ili razorni rat? Te uistinu sramne gozbe, koje su danas u takvoj modi i tako rasipničke da se ne mogu naći dovoljno široki stolovi da se smjeste sva jela i pića, - te se gozbe, ponavljam, mogu usporediti po svojim posljedicama s gubicima u mnogim bitkama."

Zatim je napisao još nekoliko traktata, posljednji u svojoj 95. godini. Ludvigo Cornaro je savjetovao:

"Trebate imati u vidu da su vam sredstva za borbu protiv pretjerivanja svake vrste uvijek pri ruci, i to sredstva kojima se može svatko koristiti bez ičije pomoći. Za to ništa više nije potrebno nego samo da se živi po jednstavnim pravilima koje nameće sama priroda,

učeći nas da se zadovoljavamo malim, da sve naše postupke potčinjavamo božanstvenom razumu i da primamo samo onoliko hrane, koliko je stvarno potrebno za održavanje života. Sve što premašuje tu neophodnu količinu vodi u bolest i smrt pružajući samo trenutno zadovoljstvo osjetila okusa, koje se mora plaćati cijelim nizom bolesti koje ubijaju, na kraju, kako tijelo, tako i dušu.

...Mada se svi slažu u tome da je proždrljivost dijete neumjerenosti, a umjeren život - dijete uzdržljivosti, ipak na prvu svi gledaju kao na junaštvo i znak prestiža, a na drugu - kao na zazornu crtu karaktera i na znak škrtosti. Takvi pogrešni pogledi posljedice su snage običaja, koji podržavaju naša osjetila i neobuzdani apetiti. Sve je to do te mjere pomračilo ljudski razum da su ljudi, napustivši put vrline, podlegli porocima, koji ih neprimjetno vode u preranu starost, bremenitu užasnim i smrtonosnim patnjama."

Cornaro je umro kao stogodišnji starac u Paduji, mirno zaspavši u svojem naslonjaču.

Iz Venecije nas je "vremeplov" odvezao obalama maglovitog Albiona. Ovdje smo posjetili engleskog liječnika Chaina (1671.-1743.).

On nam je počeo izlagati sadržaj svojfti radova u kojima je dokazivao korist od umjerenosti u prehrani i o potrebi da se, u slučaju bolesti, odredi odmjereno gladovanje. Ali, kako je Chain govorio odveć lagano, odlučismo sami pogledati kako je on došao do svojih znanstvenih zaključaka, koristeći se opet "vožnjom unazad"

G početku nikako nismo mogli naći doktora Chaina među posjetiteljima krčmice, koji su veselo ragovarali uz kriglu engleskog alea i prženu šunku. Zapazili smo nešto poznato u crtama neobično debelog čovjeka koji je pjevao staru škotsku pjesmu. Teško je bilo i zamisliti da je to Chain u mladosti. Međutim, upoznavši se s njegovim životom, uvjerili smo se da je on u početku svoje liječničke karijere, posjećujući pacijente, zaista provodio mnogo vremena u različitim zabavnim ambijentima, gdje je trošio znatne količine jela i pića. To se dešavalo sve dok ga nisu pretjerana gojaznost, povratna groznica, sipnja i teške glavobolje doveli do potpunog gubitka snage.

Očekujući smrt svakoga trena, Chain se osamio na selu i tu se predao ozbiljnim razmišljanjima o bezumlju i nemoralnosti života koji

vodi većina ljudi.

Zahvaljujući strogom uzdržavanju i radu, on je uspio povratiti svoje ranije zdravlje. G to je vrijeme već postao čuveni liječnik i izliječivši sam sebe, primjenjivao je te metode u liječenju svojih bolesnika.

Doktor Chain je napisao nekoliko knjiga o koristi od uzdržavanja, o biljnoj prehrani i drugim metodama zaštite i rehabilitacije zdravlja. G svom posljednjem radu - "Prirodna metoda liječenja somatskih bolesti i psihičkih poremećaja, uvjetovanih fizičkim stanjem" on je pisao:

"Ne znam kako je u drugim zemljama i vjeroispovijestima, ali kod nas, uvjerenih protestanata, uzdržavanje i umjerenost (pogotovo u hrani) ne smatraju se ni u kom slučaju vrlinama, a svojstva suprotna ovima - porocima.

Naprotiv, može se reći da je za nas nesumljiv porok kad se ljudi ne najedu do guše masne i ukusne hrane. Protiv tog poroka naši bliski prijatelji i liječnici složno ratuju s velikom upornošću..."

I dalje o liječnicima koji podstiču slične poroke pacijenata:

"Takvi se liječnici ne osjećaju odgovornima pred društvom, pred svojim bolesnicima, pred sviješću i Stvoriteljem za svaki tren, za svaku minutu života svojih pacijenata, koji im oni skraćuju svojim neodgovornim i pogubnim povlađivanjem, a pacijenti, sa svoje strane, ne shvaćaju da je slično samoubojstvo najteže od svih smrtnih grijehova."

"Vremeplov" nam je, dalje, omogućio da se upoznamo i s drugim liječnicima XVII.-XVIII. stoljeća. Jedan od njih, Fridrich Hofmann (1660.-1742.) široko je primjenjivao terapijsko gladovanje, smatrajući da je ono najefikasnije u slučajevima punokrvnosti, podagričnih, reumatičnih i kataralnih pojava, apopleksije, skorbuta, kožnih bolesti, zloćudnih rana i katarakta. Njegovo prvo pravilo glasi: "G slučaju bilo koje bolesti najbolje je, za pacijenta, da ništa ne jede." To isto pravilo preporučivao je i osnivač racionalne higijene H. Hufeland (1762.-1836.), koji je napisao knjigu "Makrobiotika - vještina produžavanja čovjekova života". On je savjetovao bolesnicima da ništa ne jedu "...jer gubitkom apetita kod čovjeka za vrijeme bolesti sama priroda pokazuje da nismo u stanju probavljati hranu za to vrijeme."

Dug boravak u inozemstvu izazvao je kod nas nostalgiju i stoga

smo se vrlo obradovali kad smo ugledali zdanje Moskovskog univerziteta. Ma tablici se pojavio natpis - 1769. godina.

Ma univerzitetu se nađosmo na predavanju profesora Petra Veniaminova, koji je govorio u to vrijeme studentima sljedeće:

"Ljudi slabe tijelesne građe osjećaju se dobro kada, osjetivši slabost, posebno smanjuju svoj svakodnevni obrok; a još se bolje osjećaju kada, za neko vrijeme, već prema mogućnostima svakog ćovjeka, uopće ne uzimaju hranu, sklapajući sa želucem neku vrstu primirja, koji poslije takvog odmora dobija više snage za buduću probavu hrane"[11]\

Prolazeći hodnikom univerziteta, ugledasmo na vratima jednog kabineta natpis - 1834. godina i lako se prebacismo iz XVIII. u XIX. stoljeće. G kabinetu zatekosmo u razgovoru dva znanstvenika - profesora Moskovskog univerziteta I. G. Spaskoga i profesora Jurjevskog univerziteta L. A. Struvea, koji su raspravljali o tek objavljenom članku profesora Spaskoga[12]\

"Glad, ograničavajući i mijenjajući prehranu, uravnotežuje mnoge poremećaje u vegetativnim procesima organizma, i u punom smislu predstavlja odlično sredstvo protiv raznih kroničnih upornih bolesti" - čitao je profesor Struve jedan odlomak iz članka profesora Spaskog. - To je izvrsno ustanovljeno! Ja također populariziram terapijsko gladovanje i uspješno ga primjenjujem kod mnogih oboljenja.

Ostavivši znanstvenike da raspravljaju o detaljima svoje metode liječenja, mi se vratismo u "vremeplov" koji nas prenese na drugi kraj naše zemlje - u Alma-Atu ili, točnije, u grad Verni - tako se zvala Alma-Ata sredinom prošlog stoljeća.

Ovde je ruski liječnik M. L. Zeland proučavao odmjereno gladovanje na pticama, životinjama i na samom sebi[13]'. On je pedantno analizirao njegove učinke u različitim smjerovima, pišući da su se pod utjecajem gladovanja "pojavile ne samo radikalne promjene u stanju živčanog sustava i duha nego je čak i u općem stanju, u sustavu za probavu,

P.Veniaminov: Riječ o postovima kao preventivi protiv bolesti, 1769.

I. G. Spaski: Uspješno djelovanje gladovanja na povratne groznice. Vojno-medicinski časopis, dio XXII, 1834, br.2

[13]) N. L. Zeland. O gladovanju i prehrani. Ruska med., 1888, br. 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12.

u stvaranju krvi - primijećeno poboljšanje... Privremeno kočenje životnih procesa predstavlja podsticaj obnavljanju i izvor je velike energije tih procesa, lišavanje od uobičajene i neophodne hrane postaje stimulans, zahvaljujući čemu elementi tkiva postaju kompaktniji i bogatiji bjelančevinama... G rezultatu eksperimenta došao sam do zaključka da gladovanje nije samo učinkovito terapijsko sredstvo, već da zaslužuje pozornost i kao metoda obučavanja."

...Sredina XIX. stoljeća bila je vrijeme procvata ideja vegetarijanstva, hidroterapije i drugih metoda "prirodnog liječenja".

Te ideje su, na prvi pogled, daleko od načela liječenja gladovanjem, međutim, kako ćemo kasnije vidjeti, njima su se široko koristile pristaše terapijskog gladovanja, dopunjujući tako svoju metodu i pravilno je usmjeravajući.

Prije svega, upoznali smo se sa Theodorom Hannom - koji je prvi u povijesti prirodne medicine primijenio mliječno-biljnu dijetu kao sredstvo za liječenje i podigao je na istu razinu sa hidroterapijom. "Isto kao što voda čisti i obnavlja kožu - govorio je on - vegetarijanska prehrana utječe na krv i sokove, tj. na čovjekove unutrašnje organe." Hann nije samo smatrao vegetarijansku dijetu sredstvom za liječenje svih bolesti i bolesnika (na kraju krajeva, on je potpuno isključio meso iz prehrane pacijenata u svom sanatoriju), nego je i preporučivao da se ta dijeta poštuje iz profilaktičkih razloga dugo vremena poslije liječenja.

Prije Hanna u medicini nije bilo tako strogih dijetnih propisa. On je proširio primjenu hidroterapije s njenim varijantama, razvio ideje vegetarijanstva i konzumiranja nekuhane hrane i, na kraju, dodao tome liječenje suncem, gimnastiku, masažu i psihoterapiju. Istina, dijetno liječenje i hidroterapija ostali su i dalje osnovni smjerovi svih vidova prirodne terapije.

G Hannovim radovima "Izgubljeni i vraćeni raj za zdravlje" i "Gputstva o prirodnom načinu života" ima mnogo pouka o čuvanju zdravlja prirodnim metodama liječenja:

"Liječnik treba, koristeći vodu, svjetlost, zrak i toplinu, hranu, pokret ili mirovanje, probuditi životne ili prirodne zaštitne snage.

Me postoje sredstva pomoću kojih se bolest može odjednom suzbiti;

organske životne snage mogu same svladati bolest. Metoda treba biti jednostavna i jasna, takva da je mogu primjenjivati siromašni i neobrazovani ljudi. Sintetički lijekovi, složeni aparati i metode liječenja isključuju se kod prirodnog liječenja. Sama priroda liječi."

Zatim smo se upoznali s H. Balcerom - osnivačem prvog saveza vegetarijanaca. Poznate su njegove misli:

"S razvojem kulture čovječanstvo se "obogaćuje" sve novijim i novijim bolestima, broj "prirodnih" smrti (na primjer od starosti) smanjuje se, dok se broj smrti s prethodnim dugim bolovanjem - povećava. Čovjekov spas je u odbacivanju mesa iz prehrane i vraćanju prirodnom načinu života. Dijeta bez mesa vodi ljudski rod k savršenstvu, uspostavljajući čudesnu harmoniju između tijela i duha... Medicina više nije u stanju liječiti bolestima sve ugroženijeg čovjeka. Neophodno je vraćanje prirodi.

Stroga vegetarijanska dijeta - "prirodna dijeta" - ima blagotvorni utjecaj na tijelo, dušu i duh. Ona daje snagu, ljepotu i dug život, stvara veselo raspoloženje, živu radoznalost, oslobađa čovjeka potištenosti, nezadovoljstva, razdražljivosti, grubosti i nastranosti."

Bacivši pogled na sljedeći dio naše maršrute, vidjeli smo cijeli spisak pristaša načela uzdržavanja i vegetarijanstva: Montaigne, Milton, Voltaire, Rousseau, Liney, Schiller, Newton, Shelly, Byron, Lamartine, Justus, Liebich itd. Međutim, odlučili smo da se ne udaljujemo više od našeg osnovnog cilja - praćenje razvoja ideja terapijskog gladovanja - i zaputismo se do jednog od osnivača te metode - doktora Eduarda Juia, koji ju je počeo primjenjivati 1877. godine.

"Još dok sam studirao medicinu, počeo sam sumnjati u učinkovitost medikamenata, ali kao početnik liječio sam pacijente običnim metodama - tako je Jui počeo priču. - Među mojim pacijentima bila je i jedna djevojka koja je instinktivno zahtijevala, budući da je imala tifus, da joj se dozvoli gladovati, jer nije podnosila nikakvu hranu. Kako je sve Što je jela izazivalo povraćanje, morao sam joj dozvoliti da gladuje. Djevojka je ozdravila. Taj me je slučaj ohrabrio da primijenim gladovanje i na druge svoje bolesnike. Iskustvo me i dalje uvjeravalo u ljekovita svojstva terapijskog gladovanja. Počeo sam se sve više oslanjati na gladovanje, isključujući medikamente iz

svoje prakse. G predgovoru svoje knjige napisao sam: "Ova knjiga predstavlja ono što se odigravalo u duši jednog liječnika tijekom njegovog profesionalnog života. Počevši svoju praksu, nedovoljno upućen i zaslijepljen maglom medicinskog sujevjerja, došao sam najzad do čvrstog uvjerenja da sama priroda može liječiti bolesti. Higijenska metoda izložena u ovoj knjizi svojevrsna je i revolucionarna. Ona je u praksi široko ispitana i njezina je terapijska vrijednost neosporna. Svaki redak ove knjige napisan je s dubokim uvjerenjem da lijekovi koji potkopavaju zdravlje, i u naše doba za bolesnika uobičajena prehrana, ni u kojem slučaju nisu opravdani..."

Ja primjenjujem gladovanja do 45 dana. I to dva vida gladovanja - jutarnje i potpuno. G slučaju potpunog gladovanja uzima se samo voda, svaka hrana je zabranjena. Jutarnje gladovanje, posebno rado propisujem u slučaju želučanih i crijevnih oboljenja, gojaznosti, vodene bolesti, raznih upala, egzudata, radi uklanjanja fizičke slabosti i opće nemoći, radi poboljšanja raspoloženja i kao sredstvo protiv depresije. Moja deviza je da mir, a ne hrana, rehabilitiraju živčani sustav. Probava zahtijeva gotovo isto toliko živčane energije koliko i rad."

Govoreći o jednoj svojoj pacijentici, Jui je primijetio: "Svaki put, kada je vidim, oduševljavam se metodom gladovanja." Ništa nismo rekli doktoru Juiu, nego smo tiho uključili "vremeplov" da nas prebaci u vrijeme bolesti i liječenja te pacijentice.

"Gospođica Estelle Chance, 22 godine - djevojka koja se odlikuje tanahnom osjetljivošću, rođena da živi u lipnju, a ne u ožujku - tako je doktor Gui okarakterizirao svoju pacijenticu. - Ona je psihički oboljela, izgubivši svaku volju za život, i jedini joj je cilj bio da ga prekine samoubojstvom."

Vidjeli smo Estellu 44. dana gladovanja. Toga dana, u jutarnjim satima bavila se svojim domaćim poslovima, zatim je otišla sa svojom sestrom na izložbu, gdje je provela dosta vremena. S izložbe su se vratile tramvajem - na jedino slobodno mjesto sjela je njena sestra, koja se osjećala jako umorna, ne sluteći da je Estella koja se nije žalila na umor, gladovala već 44 dana. Počevši od 23. dana gladovanja, Estella je mnogo šetala, šetnje je uopće nisu zamarale, ona je bez pola muke prelazila po 9-10 milja, posjećivala prijatelje,

kazališta, crkvu...

Gvjerivši se, tako reći, svojim očima u rezultate liječenja po metodi doktora Juia, vratili smo se razgovoru koji smo prekinuli:

"Čime sam se rukovodio primijenjujući uporno svoju metodu kada je sav medicinski svijet ustao protiv mene, grubo osuđujući moj rad? - zapitao se Jui. - Ja sam razmišljao ovako: glava je centralna električna centrala velike tvornice - čovjekova tijela, mozak - dinamo-mašina, izvor čovjekove energije. Mi mislimo, volimo, mrzimo, oduševljavamo se, radimo rukama, čujemo, mirišemo, vidimo, osjećamo, i sve to zahvaljujući našem mozgu. Drugi, pak takozvani životno važni organi predstavljaju mehanizam kojim upravlja mozak, pri čemu želudac treba smatrati osobito važnim mehanizmom. Probava, makar i najmanje mrvice hrane, predstavlja opterećenje za mozak...

...Kako se, dakle, održava energija? Opće se shvaćanje svodi na to da energiju organizma održava hrana i, prema tome, da bi sačuvao svoju životnu aktivnost, organizam nužno mora nešto probavljati. Po tom uvjerenju, ako je zdravom čovjeku potrebna hrana radi održavanja snage, onda je ona bolesnome još potrebnija...

Ako je odista točna tvrdnja da hrana održava snagu, zašto bismo gubili tako mnogo energije u našoj životnoj aktivnosti - zašto bi uopće nastupio zamor? Ali činjenica ostaje činjenica - počevši od jutarnjih sati, kada ustajemo, i do same večeri, mi neprekidno gubimo snagu, neovisno o tome koliko jedemo i koliko je aktivna naša probava i koliko smo u stanju probaviti i, napokon, nastupa trenutak kad moramo poći spavati, a ne sjedamo za stol da bi nam se energija počela ponovo vraćati.

...Zašto dakle, u tom slučaju, ipak jedemo? Jedemo zato što smo gladni, ali se rijetko kontroliramo da ne pojedemo isuviše. Nakon zadovoljenja osjećaja normalne gladi, počinjemo gurmaničiti, sladeći se ukusnim jelima koja nas dovode u iskušenje da opterećujemo želudac većom količinom hrane nego što može podnijeti. Zapravo, potrebna nam je samo onolika količina hrane koja može nadoknaditi energiju utrošenu u procesu rada.

...I još jedna neosporna činjenica - gubitak sposobnosti probavljanja hrane i pogoršanje uvjeta za probavu u izravnom su srazmjeru sa stupnjem ozbiljnosti oboljenja.

Sudeći po tome kako se loše osjećamo ako moramo jesti kada nismo gladni, ili kada smo jako umorni, ili kada se uzbuđujemo, teško je pretpostaviti da hrana pomaže čovjeku za vrijeme bolesti. I nitko sebi ne postavija pitanje: ne povećavamo li, možda, čovjekove patnje time što ga opterećujemo hranom koju želudac nije spreman probaviti, suprotstavljajući se time zakonima prirode?

Kako se životna energija koncentrira u mozgu, možemo li hraniti čovjeka ne ugrožavajući pritom, ako se tako može reći, interese mozga? Tvrdim da je hrana za vrijeme bolesti breme koje ugrožava životnu energiju baš onda kada je ta energija neophodna za borbu protiv bolesti."

Poslije razgovora sa Juiem pošlo nam je za rukom da se sretnemo s njegovom učenicom i sljedbenicom, liječnicom Lindom Batfil Hazard, koja je objavila u Engleskoj i Americi popularnu knjigu "Gladovanje - lijek protiv bolesti". Ona je dopunila metodu doktora Juia, ukazavši na neophodnost uporabe klistira, postupaka s vodom, masaže, gimnastike i vegetarijanske dijete nakon liječenja. Sve je to u ono vrijeme izazivalo još oštrije reakcije.

Posljednjih desetljeća XIX. stoljeća zanimanje za liječenje gladovanjem toliko je poraslo da su se pojavili specijalisti-profesionalci, takozvani "umjetnici gladovanja", koji su se podvrgavali dugotrajnom gladovanju specijalno radi demonstriranja i izučavanja metode na sebi. "Vremeplov" nam je predložio da vidimo jednog takvog "umjetnika".

Cl neurednoj sobi jeftinog pariškog hotela, na stolu prekrivenom dotrajalim somotskim stolnjakom, nalazili su se razbacani šljem, fišeklije, nož u koricama od bizonove kože, papir i nekakve svete amajlije. Za stolom, zavaljen, sjedio je mršav, crnomanjast čovjek od oko 30 godina. Ima asimetričnu lubanju, veliki ožiljak preko lijeve sljepoočnice, lijeva mu se ruka, kako se čini, zbog ranjavanja teško pomaknula. Sa suprotne strane stola sjedio je stariji, poštovanja vrijedan čovjek s licem znanstvenika. Stariji čovjek je nešto dokazivao, dok je mlađi lijeno odmahivao, cijedeći kroz zube: "Ne, manje od te sume ne dolazi u obzir, briga mene za vaše znanstvene priče, pokušajte sami gladovati... Cl Africi sam ja to morao činiti ne

jedanput... Da nisam imao iskustva u gladovanju, zar bih ostao živ za vrijeme posljednje ekspedicije!"

Stariji je čovjek ponovo počeo nešto uvjerljivo dokazivati, mlađi ga odlučno prekine: "Zašto škrtarite, objavite demonstriranje s ulaznicama, narod će navaliti kao na premijeru, još ćete na meni i zaraditi, a ujedno ćete sprovesti svoje znanstveno ispitivanje."

Najzad se sugovornici suglasiše: crnomanjasti mlađi čovjek dobit će sumu s kojom može živjeti ne manje od godinu dana. On živnu, postane ljubazniji i predloži da odmah počne gladovati. Izvadivši iz mornarskog sandučića, stalnog suputnika svojega lutalačkog života, nekakvu bocu, on reče: "Ovo je moja amajlija, bez nje bi bilo teško gladovati..." Znanstvenik je, razumljivo, htio saznati što se nalazi u boci, ali mladi čovjek nije pristao da oda svoju tajnu. Poslije dugih nagovaranja i za posebnu nagradu najzad je rekao da se radi o smjesi indijanske konoplje i kloroforma. Znanstvenik ga je pokušao nagovoriti da ne kvari "čistoću" eksperimenta, ali je on kategorički odbio gladovati bez svojega "čudotvornog sredstva".

Razgovor, kojem smo bili svjedoci, vodio se 1886. godine, a vodili su ga - znanstvenik-liječnik i neki Suchi - avanturist, putnik po Africi, "nastran" čovjek, "avanturist gladovanja"[14]'. On je od gladovanja stvorio sebi zanimanje, i od 1886. do 1904. god. sproveo je u raznim gradovima Europe i Amerike, pod nadzorom mnogih liječnika, 10 eksperimenata gladovanja od po 20 do 45 dana. Njegov rekord je, međutim, bio oboren od strane "umjetnika gladovanja" Marlettija, koji nekoliko puta, po 50 dana, nije uzimao hranu.

Kakve su nepredviđene teškoće imali znanstvenici u radu s takvim "umjetnicima gladovanja" i zašto mnogi nisu vjerovali u te eksperimente, saznali smo iz razvogora sa Suchijem.

Bilo je u isto vrijeme entuzijasta znanosti koji su osobnim primjerom uvjeravali ljude u pozitivno djelovanje gladovanja. Tih godina u Americi je u zaštitu te metode istupao liječnik Tanner. Da bi demonstrirao bit gladovanja liječnicima, koji nisu imali u tome nikakva iskustva, Tanner se podvrgao 40-dnevnom gladovanju pod nadzorom Medicinske

' Suchi je jedno vrijeme bio vodič poznatog putnika po Afirici - Stanleya. Opis njegove vanjštine kao i karakteristika sačuvali su se u zapisnicima o njegovom gladovanju.

akademije. Tanner je nazivao gladovanje "eliksirom života" i ponavljao ga je periodično. On je živio 91 godinu, sačuvavši do kraja života bodrost i vedrinu.

"Vremeplov" nas je upoznao s još jednim protagonistom metode gladovanja.

Ponovo smo se našli u prljavoj sobi jeftinog pariškog hotela. G sobu uđe starac bez šešira i kaputa. Na njemu nekakva raskopčana jakna, široke, na koljenima izvučene plišane hlače, kakve nose klošari pariških ćumeza; bijaše prava motka, a lice mu mršavo, s oštrim borama, olinjale sijede duge vlasi, oči kao da nikoga i ništa ne vide... Pažljivo zatvorivši za sobom vrata, starac sjede u prljavu i izlizanu fotelju i nešto se zamisli. Zatim ustade, polako priđe boci za rasvjetni plin i odvrnu pipao

Tko je bio taj čovjek, kako je dospio u pariške ćumeze, o čemu je razmišljao posljednjih trenutaka svojega života?...

To je bio ruski emigrant Aieksej Suvorin. Suvremenom pokoljenju to ime je malo ili, čak, nimalo poznato, a u predrevolucionarnoj Rusiji ono je bilo vrlo popularno. Emigrantov otac - A. S. Suvorin - bio je najveći izdavač knjiga u Rusiji.

Nalazeći se u emigraciji u Jugoslaviji, A. A. Suvorin je dospio u zatvor u Požarevcu. Tu je počeo gladovati i gladovao je 32 dana. "Hoću se pomladiti i obnoviti svoju snagu." - tako je on objašnjavao svoje "uzdržavanje" i oduševljeno govorio o biti liječenja gladovanjem za koje se zanimao još u Rusiji.

Uvidjevši rezultate gladovanja, počeli su gladovati upravnik zatvora, njegov pomoćnik i mnogobrojno drugo osoblje. Taj slučaj je dobio široki publicitet.

Izišavši iz zatvora, Suvorin je nastavio liječenje gladovanjem i propagandu metode. Izdao je knjige "Praksa gladovanja" i "Liječenje gladovanjem". Te knjige su došle i do nas. G njima ima mnogo naivnog i neznanstvenog i ne mogu se smatrati korisnima, jer diskreditiraju metodu, ali iz njih izbija takva vjera u njezinu djelotvornost i u njima se nalazi toliki broj dokumentiranih potvrđenih slučaja izliječenja da nije nimalo čudno što su se ljudi zadojili Suvorinovom vjerom i što je imao mnogo sljedbenika.

Suvorin nije bio medicinski obrazovan. Iskusivši zatvorsku kaznu zbog vršenja medicinske prakse bez diplome, otišao je u Poljsku, nastavio i tamo svoju propagandu liječenja gladovanjem i bio protjeran iz zemlje.

Našavši se u Parizu bez ikakvih sredstava za život, pritisnut nedaćama, Suvorin je završio život samoubojstvom.

Dugo vremena pobornici i propagatori liječenja gladovanjem bili su, uglavnom, ljudi kojima medicina nije struka, ali koji su se izliječili primjenom te metode. O jednom od tih entuzijasta vrijedi kazati nekoliko riječi.

Godine 1911. u Americi je izišla knjiga "Liječenje gladovanjem", koja je stekla ogromnu popularnost. Knjiga je doživjela izdanja u gotovo svim zemljama svijeta. Autor te knjige bio je američki pisac Upton Sincler, poznat u cijelom svijetu ne samo kao pisac zanimljivih romana, nego i kao čovjek koji se nije bojao pisati istinu. Stekavši dobro zdravlje zahvaljujući primjeni metode gladovanja, smatrao je svojom dužnošću da s time upozna ljude kako bi im pomogao da vrate poljuljano zdravlje. Sincler je pisao o tome[15]: "Odlično zdravlje! Imate li nekakvu predstavu o tome što te riječi znače?.. Vjerojatno se sjećate onih dana svoje mladosti kada ste ustajali rano ujutro i išli pješice s osjećajem kao da vam zraci jutarnjeg sunca prodiru u krv; vi idete još brže i dišete još dublje, i, smijete se radujući se lijepom životu, a sada ste postali stariji, i što biste samo dali za ono osjećanje bodrosti, za njegovu tajnu! Što biste rekli kada biste saznali da postoji način da se vrati takvo stanje, ne samo u jutarnjim satima, već i danju, i uveče, i ne kao nešto mistično, nego kao pojava koju čovjek sam stvara?

Ovo nije uvod za nov izum u medicini. Ja ništa ne prodajem i nemam nikakav patent. Jednostavno, tijekom 10 godina proučavao sam svoje dosta slabo zdravlje i zdravlje drugih muškaraca i žena. Našao sam uzrok i sredstvo za borbu protiv naših običnih nevolja. Našao sam ne samo dobro već i lijepo zdravlje; našao sam novo stanje bivstvovanja, nov život, osjećanje svjetlosti, čistoće i radosti, što još nije poznato ljudskom biću...

Želim vam ispričati kako sam otkrio zdravlje. Neću gubiti mnogo

Sincler Upton. The Fasting Cure. New York, 1922.

vremena na ispričavanje za svoju otvorenu priču. Neprijatno mi je da vam pričam o svojoj glavobolji ili da diskutiramo o mom bolesnom želucu. No ne mogu pričati ni o kakvom drugom slučaju nego o svojemu, a o njemu vam mogu pričati potpuno autoritativno. Da biste me dobro shvatili, trudit ću se da ne govorim apstraktnim, nejasnim riječima, inače bi priča bila nekorisna. Mogao bih vam je ispričati ne potpisujući svoje ime. Međutim, mnogi ljudi su već čitali moje knjige i, nadam se, povjerovat će u ono što im budem ispričao...

Čitatelj će vidjeti da se radi o tipičnom slučaju, jer sam i ja činio iste greške koje čine svi ljudi, i pokušavao sve moguće izlaze iz situacija, stare i nove, kako mi je već tko predlagao... Sticajem okolnosti sreo sam se s jednom ženom, zapeli su mi za oko njena iznimna boja lica i neobično dobro zdravlje. Iznenadio sam se kada sam čuo da je prije 10 ili 15 godina, kao invalid, bila prikovana za krevet... Patila je od išijasa i jakog reumatizma; od kroničnih trbušnih oboljenja, koja su liječnici nazivali "periodični peritoneitis", od velike živčane slabosti, melankolije, kroničnog katara, koji je izazivao gluhoću. I to je bila žena koja se na konju popela na Hamiltonovu planinu u Kaliforniji, jašući 28 milja po takvoj oluji, po takvoj kiši kakvu ranije nisam imao prilike vidjeti!.. Ta žena je gladovala 4 dana neposredno prije polaska na taj izlet.

To je bio ključ njenog ozdravljenja: ona se liječila glađu. Ona je gladovala po osam dana, i to joj je odnosilo bolesti kao rukom...

I ranije sam slušao o liječenju glađu, ali to je bilo prvi put kada sam se s njime, tako reći sučelio...

Počeo sam i ja. Gladovanje mi je postupno postajalo obična stvar, ali mislim da je to za čitatelje isto tako novo kao i za mene, stoga ću dozvoliti sebi da opišem kako sam se osjećao tih dana.

Bio sam gladan tijekom prvoga dana - nezdrav, proždrljiv osjećaj gladi, koji je poznat onima koji pate od dispepsije. Sljedećeg dana nisam više bio jako gladan, a dalje, na moje veliko iznenađenje, nisam ni osjećao glad. Nisam se više ni zanimao za jelo, kao da ranije nisam ni znao za okus hrane. Prije početka gladovanja imao sam glavobolju svakoga dana tijekom 2-3 tjedna. Međutim, glavobolja me je mučila samo još prvog dana gladovanja, zatim je nestala i više se

nije vraćala. Drugog dana osjećao sam veliku slabost, manju vrtoglavicu, kad bih ustajao. Mnogo sam bio na zraku i preležao sam, sunčajući se, cijeli dan; isto tako sam se osjećao trećeg i četvrtog dana - velika fizička slabost, ali velika jasnoća uma. Poslije petog dana osjećao sam se bolje, mnogo sam pješačio i počeo pomalo pisati. Međutim, najviše me je iznenadila jasnost i aktivnost uma: čitao sam i pisao više nego što sam to mogao činiti prethodnih godina...

Za vrijeme gladovanja dobro sam spavao. Oko podneva svakog dana osjećao sam neku slabost, ali masaža i hladan tuš odmah su mi vraćali snagu. Dvanaestog dana prekinuo sam gladovanje, popivši sok od naranče...

Moji osjećaji za vrijeme rehabilitacijske dijete bili su skoro isto tako zanimljivi kao i za vrijeme gladovanja. Prije svega, bilo mi je neobično osjećanje mira i spokojstva, svaki živac moga tijela osjećao se kao mačak na peći. Druga karakteristična pojava bila je dugotrajna aktivnost uma - čitao sam i pisao neprekidno. I, na kraju, neodoljiva želja za fizičkim radom. I ranije sam dosta pješačio i penjao se na planine, ali uvijek bez želje i s nekom prinudom. Sada, poslije čišćenja gladovanjem, odlazim u dvoranu za tjelovježbu i radim takve stvari koje bi mi ranije, doslovce, slomile kičmu, i to činim s uživanjem i s iznenađujućim rezultatima. Mišići doslovce skaču, i ja najedanput otkrivam u sebi atletu. Uvijek sam bio mršav i s bolesnim izgledom - drugovi su me zvali "isposnikom". Sada sam postao okrugao kao lopta i s tako zdravom bojom lica da često slušam šale povodom toga."

Sincler navodi u knjizi mnogo slučajeva liječenja gladovanjem, o kojima on zna ili koji su se sprovodili po njegovim uputama. On je čak sproveo široku anketu među onima koji su se liječili gladovanjem s nizom pitanja i sastavio spisak bolesti koje su se mogle izliječiti tom metodom. Ukupno je anketirao 277 slučajeva sa, prosječno, 6 dana gladovanja. Među njima je bilo i onih koji su gladovali po 30 i više dana. Od 109 ljudi koji su odgovorili na njegovu anketu 100 ih je imalo koristi od gladovanja.

Zanimljivo piše Sincler o dvjema opasnostima za vrijeme gladovanja:

"Prva opasnost - to je strah. Ovo nije šala. nitko ne bi smio početi

gladovati a da prethodno ne pročita dosta o tome i ne sazna kako se to radi. Bilo bi dobro da uz "novaka" bude čovjek koji je već gladovao. Me bi smjele biti nazočne "brižne tetiće" koje bi obavezno zapazile da je blijed kao smrt, da mu je puis niži od 40 i da mu se srce može zaustaviti već ove noći. Tri sam dana gladovao u Kalifroniji; trećeg dana prepješačio sam 15 milja i, premda se nisam odmarao, osjećao sam se bolje. A zatim, kada sam uvečer došao kući, čitao sam o mesinskom potresu i o tome kako su se spašavali parobrodi i kako su preživjeli ljudi kidali jedni druge slično divljim životinjama u bijesu od gladi. Novine su govorile zastrašujućim jezikom kako su ljudi proživjeli bez hrane 72 sata. Ja sam također bio bez hrane 72 sata, s tom razlikom što su oni mislili da umiru od gladi. I tako vas zahvati slična kriza za vrijeme gladovanja, živčana napetost, slabost i sumnja; ljudi koji su duhom jači od vas vratiće vam samopouzdanje i vaše sumnje će nestati."

Druga se opasnost krije u nepravilnosti sprovodenja rehabilitacijskog razdoblja poslije gladovanja. Sincler daje tim povodom niz savjeta i navodi primjere neuspjeha. Na kraju te glave on piše: "Čitatelj može pomisliti da za svoj entuzijazam prema liječenju gladovanjem trebam zahvaliti svom temperamentu: mogu reći samo jedno - još nisam sreo nijednog čovjeka koji je napisao bilo što drugo o tom načinu liječenja."

Sincler završava svojom porukom onima koji se liječe gladovanjem:

"Zapamtite, ako se probudite jednog jutra i nađete da vam je niska temperatura, i puis oko 40, i ruke kao odsječene, i noge vas ne drže i ako su se prijatelji skupili oko vas i govore da izgledate kao mumija iz sarkofaga XVII. dinastije... vi se nasmiješite i recite da nećete jesti sve dok vam se ne vrati osjećaj gladi."

Upton Sincler je živio 90 godina, i do kraja života osjećao se zdrav, bodar i energičan...

Osobito široku primjenu dobilo je terapijsko gladovanje početkom XX. stoljeća, kada se u medicini pojavio reformatorski pokret, koji je veliku pozornost posvećivao prirodnim metodama liječenja, posebno dijetnoj prehrani. Najistaknutiji predstavnici tog pokreta bili su: Heig, Bircher-Behner, Northen, Lamain, Plateine, Mehler i dr. Od tog

vremena terapijsko gladovanje bilo je priznato kao jedna od metoda prirodnog liječenja, koja se počela brzo širiti kako u Europi, tako i u Americi. Veliki zaštitinik toga pokreta bio je A. Airette. On je primjenjivao tu metodu u Njemačkoj, Švicarskoj i Francuskoj. U tim zemljama, kao i u Americi, početkom XX. stoljeća bili su otvoreni prvi specijalni sanatoriji u kojima se primjenjivalo terapijsko gladovanje u različitim modifikacijama.

Godine 1914. izašla je knjiga F. Segessera "Terapijsko gladovanje", koja predstavlja, zapravo, prvu kliničku monografiju o ovom pitanju.

Početkom druge polovine našega stoljeća, metoda liječenja odmjerenim gladovanjem pojačana je nizom novih znanstvenih istraživanja, koja su utvrdila kako promjene koje nastaju u organizmu pri njenoj primjeni, tako i vrijeme trajanja liječenja bezopasno za ljudski organizam. Objavljeni su mnogi radovi u kojima su izloženi sumirani rezultati kliničkih promatranja. Najveću pozornost zaslužuju monografije A. de Vriesa, G. Sheltona, I. Vivinija, E. Schenka, H. Meyera, O. Buchingera, G. Krausa, K. Hartmanna, E. Heune, M. Imamurija, K. Geoffreyija, L. Grouttea i drugih.

Značajan prilog razvoju metode predstavlja zbornik "Problemi terapijskog gladovanja", koji je objavljen u Moskvi 1969. god. U njemu su sudjelovali veliki znanstvenici Sovjetskog Saveza: laureat Lenjinske premije akademik AN SSSR P. K. Anohin, akademici AMN SSSR A.A. Pokrovski i N.A. Fedorov, profesor J. S. Nikolajev.

U najnovije vrijeme pozitivni rezultati liječenja gladovanjem mnogih oboljenja potvrđeni su na tisućama bolesnika u cijelom svijetu, oni su dobili statističku vjerodostojnost. Tako je, na primjer, doktor G. Shelton sproveo oko 30.000 kura liječenja, doktor Ž. VVeger navodi spisak od oko 5.000 pacijenata, Kraus i Hartmann opisuju promatranja na 9.000 bolesnika.

Broj liječnika - pristaša terapijskog gladovanja - raste iz dana u dan. Porastao je i broj zdravstvenih ustanova u kojima se primjenjuje metoda odmjerenog gladovanja. Specijalni sanatoriji, zdravstvene klinike, "škole terapijskog gladovanja" organiziraju se u raznim zemljama Europe, Amerike i Azije. O nekima od njih govorit ćemo čitateljima nešto kasnije, a sada ćemo se upoznati s onim što čini bit metode terapijskog gladovanja.

Glava III

Unutrašnji liječnik

Glad!.. Taj mučni i bolni osjećaj bio je stalni čovjekov suputnik od prvih dana njegova postojanja. Opise muka od gladi čitali smo mnogo puta u raznim pričama o polarnim istraživančima, o zalutalim geolozima, o brodolomcima. I uvijek je glad prikazivana kao strašan, neumoljiv čovjekov neprijatelj. Međutim, glad može biti i prijatelj, iscjelitelj, koji liječi do mnogih teških bolesti. Isto kao što smrtni otrovi mogu postati ljekovita sredstva, kao što specijalno doziranje mikrobima (cijepljenje) spriječava bolesti, tako i glad može biti u službi čovjeka, može od neprijatelja postati prijatelj.

Smioni dijalektičar - priroda - umije jednim te istim sredstvima i uništavati i liječiti; međutim, paradoksalnost njenih metoda čovjek teško usvaja i obično sporo shvaća njene novootkrivene tajne. Tako je bilo i s metodom terapijskog gladovanja, čiji su zaštitnici morali izdržati tešku borbu za njeno priznavanje.

Do otkrića terapijskog djelovanja gladovanja liječnici su došli najprije naslijepo, intuitivno, izvodeći zaključke iz svojih kliničkih promatranja ili iz osobnog iskustva.

G drugoj polovini XIX. stoljeća medicina se tek počela ubrajati u "prirodne nauke": od grubog, slijepog empirizma ona je prešla na činjenice, od klinike - k fiziologiji. Na fiziologiju se oslanjaju i pristaše metode terapijskog gladovanja.

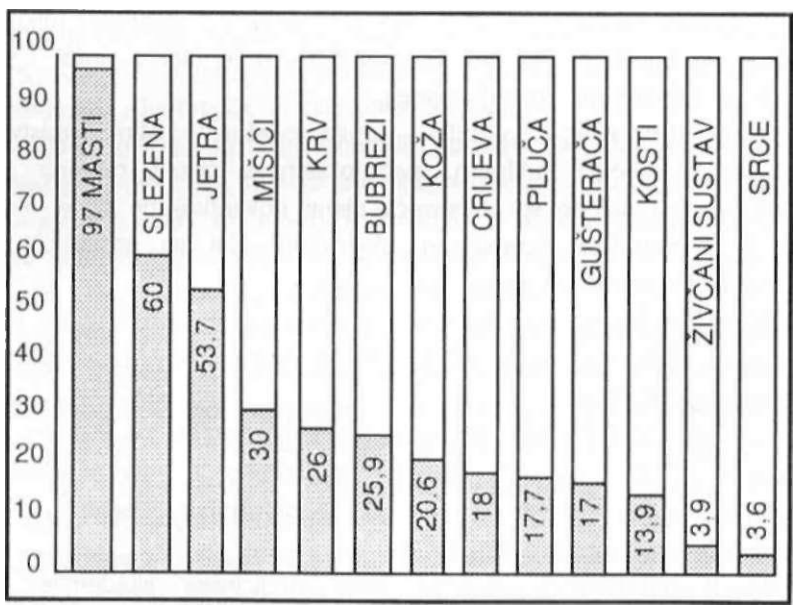
Poznati patofiziolog, profesor Vojno-medicinske akademije V. V. Pašutin bio je jedan od prvih koji su počeli propitivati mehanizam djelovanja gladi. Posvetio je njegovom izučavanju mnoge godine svoga znanstvenog rada i napisao kapitalan rad o utjecaju različitih varijanti

gladovanja[10]' na organizma životinja i čovjeka.

Pašutinova definicija gladovanja glasi: "Gladovanje je stanje organizma u kome se njegovi rashodi ne nadoknađuju potpuno (ili se nadoknađuju samo djelomično) izvana, zbog čega je oraganizam prisiljen da egzistira na račun svojih vlastitih zaliha."

Eksperimenti na životinjama su pokazali da se osjećaji gladi i zasićenosti izazivaju podražajem potkornog djela mozga, posebno područja hipotalamusa, takozvanih centara gladi i zasićenosti. Paraliza centra gladi ima za posljedicu potpuni gubitak apetita i smrt od iscrpljenosti. Ako se paralizira centar zasićenosti, životinja postaje "proždrljiva", deblja se.

Sto je zapravo osjećaj gladi? Zašto čovjek osjeća potrebu za jelom? Zašto je priroda dodijelila čovjeku taj osjećaj? ha ta pitanja dobijeni su jasni odgovori u eksperimentima fiziologa. Oni su pokazali kako je



Grafikon 1: Gubitak težine pojedinih organa i tkiva prema početnoj težini, za vrijeme gladovanja životinje (psa) do smrti (u postotnom odnosu) - prema Alpertu.

16) Pašutin V. V. Tečaj opće i eksperimentalne patologije, IMroyrad, 1902. i.

priroda sve racionalno organizirala.

Poznato je da u osnovi biološkog života leži neprekidna razmjena materija. Da bi održao svoje unutrašnje pokazatelje na postojanom nivou, organizmu je potrebno da bude siguran u "sutrašnji dan", tj. u to da će se zalihe hrane stalno popunjavati i da se neće iscrpsti. Osjećaj gladi upravo i ima namjenu osigurati tu važnu "reosiguravajuću" funkciju organizma. Zbog toga se osjećaj gladi kod čovjeka javlja mnogo ranije nego što organizam iskoristi sve svoje unutrašnje zalihe.

U medicinskom institutu "Sečenov" pod rukovodstvom akademika P. K. Anohina i profesora K. B. Sudakova izvršen je niz eksperimentalnih istraživanja koja omogućavaju da se razmatraju opći mehanizmi gladi.

U medicinskoj praksi postoji specijalno narkotično sredstvo - uretan. On ima izborno djelovanje na centralni živčani sustav. Uretan uspavljuje životinje, ne utječući primjetno na podražaj gladi. Eksperiment je izvršen na 283 mačke. I site i gladne mačke zaspale bi poslije primanja uretana. Međutim, kod gladnih životinja instrumenti su registrirali aktivnost biostruja čeonih djelova kore. Aktivnost se prekidala kad bi se mačke nahranile mlijekom (uretan ne paralizira centar za gutanje). To isto se zapažalo kad se životinjama u krv uvodila glikoza. I. najzad, aktivnost čeonih djelova kore iščezavala je ako bi se paralizirao centar gladi u hipotalamusu. Tako je dokazano da je "podstrekać" gladi, zapravo, sam centar gladi. A prazan želudac? A takozvana "gladna krv" (tj. krv bez dovoljne količine hranljivih materija)? Kakva je njihova uloga? Oni su samo "agenti", koji javljaju centru o poremećaju razine hranljivih materija u organizmu.

Primivši "informaciju", centar gladi se nadražuje i utječe na čeone dijelove moždane kore koji su odgovorni za prehranu životinje. Iz potkornog centra - hipotalamusa podražaj se postupno širi na druge dijelove mozga i, osobito, na njegovu koru.

Kako teče taj proces, pokazao je drugi eksperiment. Kuniću su bile uvedene elektrode u centar za osjet gladi i razne dijelove moždane kore. Madraživanje centra slabom strujom izazivalo je kod životinje stanje živahnosti, zanimanje prema svemu, no. međutim, nije se ni doticala hrane koja se nalazila neposredno pored nje - bila je sita.

Trebalo je pojačati struju da bi kunić počeo jesti s apetitom. Pokazalo se da pri slabom podražaju centar za osjet gladi prenosi podražaje samo prema djelu moždane kore koji je povezan s emocijama. Taj tip podražaja očituje se kod životinje neodređenom orijentacijom, neodređenim traženjem. Kunić kao da ne zna što hoće. Jači podražaj se prenosi na moždanu koru i određuje "svijesnu" glad. Kunić "je shvatio" da želi jesti, njegovo traženje postaje usmjereno k određenom cilju.

Kada čovjek osjeti dugi, tupi bol, to znači da prazan želudac šalje impulse u centar za osjet gladi, u hipotalamus, koji sa svoje strane izaziva buran živčani podražaj. Međutim, taj podražaj je slab, on se može apstrahirati, može se zaboraviti na jelo. Ali tada već započinje djelovati jači čimbenik - organizam "zaključava" svoje zalihe u jetri, mišićima, potkožnim naslagama; u krvi se iscrpljuju zalihe hranljivih materija i dolazi do jakog podražaja, postojanog osjećaja gladi koji traži zadovoljenje.

Međutim, ako nema hrane, kako reagira organizam? On počinje trošiti svoje unutrašnje zalihe, počinje "unutrašnja" (endogena) prehrana.

Tako su se, upravo, i otkrile činjenice od iznimne važnosti. Organi i tkiva ne rashoduju "zalihe" ravnomjerno - najmanje gubitaka imaju tkiva živčanih centara i srce (v. grafikon **1).**

Kao što za vrijeme ratnih operacija vojska mora, prije svega, čuvati svoje zapovjednike i sustav veza, tako se i priroda mudro brine o čuvanju glavnog rukovodećeg aparata u složenom organizmu čovjeka - njegovog mozga, živčanog sustava i srca.

Još je Pašutin, govoreći o borbi organa organizma koji gladuje, o postojanju "jakih" organa na račun "slabijih", isticao da se "tkiva živčanih centara i osjetila obilno koriste zalihama drugih dijelova tijela, zadržavajući svoj težinski "status quo" do posljednjih trenutaka gladovanja... Taj je aparat namjenjen razvoju osobitih snaga, pomoću kojih on upravlja djelatnošću gotovo svih dijelova tijela. Stoga je prirodno da uz tako važnu funkciju taj aparat ne može imati nijednu drugu ulogu, kao što je, naprimjer, prehrambena, u smislu opskrbe krvi ovim ili onim materijama."

Otkrivena je i još jedna vrlo zanimljiva pojava: centar za prehranu[17]) nalazi se u stanju povećane podraženosti, u vezi s pojavom pojačanog apetita, samo prvih dana gladovanja, a zatim podraženost slabi, sve dok potpuno ne iščezne. To "kočenje" djeluje sve dok organizam ne potroši sve svoje unutrašnje zalihe.

A što je s mukama od gladi koje su tako slikovito opisali mnogi pisci? Iz dana u dan, sudeći prema tim opisima, te muke postaju sve veće, prelazeći u nesnosne patnje zbog kojih ljudi gube svoj ljudski lik i počinju jesti jedni druge.

Svi koji su prošli kuru terapijskog gladovanja znaju da se "osjećaj gladi" očituje samo prvih dana, zatim gotovo potpuno iščezava. Fiziolozi su se uvjerili u to na osnovi eksperimenata i dali znanstveno objašnjenje pojave, dali su jasan odgovor: količina zaliha koje organizam može koristiti pri gladovanju do nastupanja potpune iscrpljenosti iznosi 40-45 posto njegove težine. Objašnjeno je također, da se pri potpunom gladovanju, s gubitkom težine tijela od 20-25 posto, u organima i tkivima životinja ne zapažaju nikakve ireverzibilne patološke pojave.

To se isto može reći u vezi s poremećajima metabolizma masti i bjelančevina. Nisu zapažene nikakve distrofične pojave pri pravilno sprovođenom liječenju odmjerenim gladovanjem. Dinamička ispitivanja, kako dezintoksikacione funkcije jetre tako i njene funkcije u stvaranju mokraće kod bolesnika tijekom terapijskog gladovanja i kasnije rehabilitacije, pokazala su potpunu kompenzaciju tih funkcija.

Svi znanstvenici koji su ispitivali metabolizam pri terapijskom gladovanju konstatiraju da se gladovanjem, u granicama dopuštenih rokova, potpuno održava kompenzacija metabolizma bjelančevina; pri tome se potreba za njima zadovoljava bez štete za životno važne funkcije organizma iz zaliha bjelančevina, uz ekonomičnije trošenje.

(J tome je i odgovor govornika koji je sudjelovao u raspravi o preporodu raznih organa pri gladovanju. Stvar je u duljini trajanja gladovanja. Ne treba prekoračivati bezopasnu granicu u gubljenju težine - 20-25 posto. Pri primjeni metode odmjerenog gladovanja u

[12]) I. P, Pavlov je pisao: "Centar ža prehranu je regulator primanja tekućih i tvrdih materija koje su potrebne životnom mehanizmu".

trajanju 25-30 dana gubitak težine obično iznosi 12-18 posto, tj. znanto ispod bezopasne norme. Kako ćemo kasnije vidjeti, veliki značaj ima i izlučivanje produkata razlaganja iz organizma.

Otkud predrasude prema terapijskom gladovanju? Zašto se mnogi liječnici odnose prema njemu negativno?

Toj predrasudi, prije svega, pridonose asocijacije s prinudnim gladovanjem, izazvano stihijama, ratovima, slabim urodima, katastrofama. Prinudno gladovanje je, istina, i povezano s nevjerojatnim patnjama i predstavlja uzrok mnogih teških kroničnih oboljenja i smrti. Međutim, prinudno gladovanje se razlikuje od terapijskog isto kao što se nož bandita razlikuje od kirurškog skalpela.

Dok fiziolozi nisu razjasnili bit procesa koji nastaju pri odmjerenom gladovanju, mnogima se činila apsurdnom tvrdnja o njegovom ljekovitom djelovanju. "Bolest gladi" - tako se zvala alimentarna distrofija; njoj je posvećeno mnogo dobrih radova, detaljno su opisane sve promjene koje se javljaju u čovjekovom organizmu kao i bolesti koje se javljaju pri distrofiji - tuberkuloza, dizenterija, otekline, poremećaji metabolizma, psihički poremećaji (psihoza gladi) i druge.

Sve je to bilo bezuvjetno istinito i sve je to izazvalo naglašenu opreznost prema liječenju gladovanjem uopće. Pristaše gladovanja su čak bile optuživane kao šarlatani i neobrazovani ljudi.

Međutim, protivnici metode su zaboravljali da liječenje odmjerenim gladovanjem koristi onaj fiziološki stadij procesa lišavanja organizma hrane, kada se još ne javljaju nikakve patološke promjene (reverzibilni stadij). Ovo se, dakako, nikako ne može uspoređivati s prinudnim dugotrajnim gladovanjem koje izaziva distrofiju (patološki ireverzibilni stadij). Kada, naprimjer, bolesnik đobija u obliku lijeka mikrodoze otrova, nitko pri tome ne misli o njegovom trovanju.

Istraživanja I. P. Pavlova i njegove škole dokazala su da, počevši od 7.-9. dana potpunog gladovanja, lučenje želučanih sokova sasvim prestaje i umjesto njega se javlja takozvana "spontana želučana sekrecija". Sekret sadrži veliku količinu bjelančevina koje ponovo, kroz sluzokožu želuca, dospijevaju u krvotok. Stvaranje i korišćenje spontanih želučanih sekreta pri gladovanju predstavlja važan prilagođavajući mehanizam, koji smanjuje gubitak bjelančevina i

osigurava organizmu postojano opskrbljivanje aminokiselinama plastičnim materijalom koji se koristi za stvaranje i regeneraciju bjelančevina najvažnijih organa.

Zanimljiva je još jedna karakteristična pojava: iz radova naših velikih fiziologa i biokemičara (Pašutin, Šaternikov, Hefter) poznato je da za vrijeme prinudnog dugotrajnog gladovanja strada organizam životinja i čovjeka, često još ne dostigavši najveći stupanj iscrpljenosti, uslijed samotrovanja produktima razlaganja. Kada se, pak, u procesu terapijskog gladovanja ti produkti izlučuju iz organizma posredstvom cijelog niza procedura (klistiranje, kupke, masaža, povećana ventilacija pluća, šetnja), onda organizam bolesnika može izdržati gladovanje u trajanju do 30-40 dana bez ikakvih očitovanja trovanja. Pri tome treba istaknuti još jednu karakteristiku: ako tijekom gladovanja spomenutog trajanja čovjek uporabljava bilo kakvu jednoličnu prehranu, makar i u najmanjim dozama, onda će se kod njega pojaviti distrofija. To se objašnjava time što povremeno unošenje, čak i male količine hrane u želudac, izaziva podražaj peristaltike želuca, uslijed čega i ne dolazi do prestanka lučenja želučanih žlijezda, tj. zadržava se osjećaj gladi. Osim toga, narušava se i normalan metabolički proces. Organizam pravodobno ne prelazi na endogenu prehranu, duboke promjene u stanicama, njihova dezorganizacija, mogu početi znatno ranije nego što se počnu koristiti njegove vlastite unutrašnje zalihe.

Pri potpunom gladovanju, pak, kada bolesnik uzima samo vodu, ne zapažaju se nikakve distrofične pojave. Organizam se za određeni rok prilagođava svojoj unutrašnjoj prehrani, tj. prehrani svojim zalihama masti, bjelančevina, ugljikohidrata, vitamina i mineralnih soli. Ta prehrana, kako se pokazalo, zadovoljava sve potrebe organizma i može se smatrati punovrijednom.

I još jedna važna stvar: za vrijeme terapijskog gladovanja psihičko stanje čovjeka bitno se razlikuje od psihičkog stanja čovjeka koji gladuje prinudno. Pri terapijskom gladovanju čovjek zna da gladuje radi liječenja, da se nalazi pod nadzorom liječnika (on se pri tome nalazi u uvjetima komfora), da će se poslije određenog roka normalno hraniti, i to saznanje radikalno mijenja njegovo raspoloženje, što se odražava na svim fiziološkim funkcijama njegovog organizma.

Tako su postupnu liječnici i fiziolozi skinuli zavjesu s "tajni" gladovanja. Međutim, pokazalo se da je bilo mnogo "tajni".

Ljudski se organizam ne može odjednom prilagoditi endogenoj prehrani, za to je potrebno određeno vrijeme, određeni utrošak energije. Obično se to "prestrojavanje" vrši između 6. i 10. dana gladovanja.

Kod biokemičara postoji izraz "masti sagorijevaju u vatri ugljikohidrata". G početku gladovanja, kada u organizmu još ima zaliha životinjskog šećera - glikogena - masti potpuno sagorijevaju u vatri ugljikohidrata, ali čim zalihe glikogena nestanu (a to nastupa obično prvog-drugog dana gladovanja), u krvi se počinju taložiti kiseli produkti nepotpunog sagorijevanja masti (masne kiseline, aceton), smanjuju se njene alkalne zalihe, i to se očituje u raspoloženju bolesnika, kojeg karakteriziraju glavobolja, gađenje, osjećaj slabosti, opća nemoć. Takvo stanje je rezultat taloženja otrovnih produkata u krvi. Čovjek mora u tom slučaju izići na zrak, duboko disati, očistiti crijeva klistiranjem, istuširati se - i svi će ti simptomi nestati. Međutim, pojave lakšeg samotrovanja kiselim produktima razlaganja masti, govoreći medicinskim jezikom - pojave acidoze - mogu se postupno povećavati od 6-do 10. dana gladovanja, i onda se obično, odjednom, za vrlo kratko vrijeme (ponekada za jedan sat) izgube, i bolesnik se počinje osjećati dobro. Taj kritični period, koji je dobio naziv "acidozna kriza" javlja se kao rezultat prilagodavanja organizma režimu endogene prehrane. To prilagodavanje sastoji se, uglavnom u tome što organizam, postavljen u teške uvjete, počinje proizvoditi šećer od vlastitih masti i bjelančevina, a uz nazočnost tog šećera dolazi do potpunog sagorijevanja masti. Acidoza se pri tome smanjuje, povećava se količina šećera u krvi i bolesnik lako podnosi gladovanje sve dok u njegovom organizmu ima zaliha masti i bjelančevina i mogućnosti za njihovo iskorištavanje.

Organizam se, istodobno, pored masti, mora koristiti i bjelančevinama koje su mu neophodne za rad mozga, srca, nekih žlijezda s unutrašnjim lučenjem, krvi itd. Za vrijeme terapijskog gladovanja potrebne bjelančevine crpe se iz zaliha koje se nalaze u tkivima za organizam manje važnih organa.

I tako se rasvijetlila još jedna "tajna" gladovanja, došlo se do važnog otkrića: za vrijeme korištenja bjelančevina troši se, prije svega, oboljelo tkivo, kao i tumori, otekline, izrasline i dr. Taj se proces u medicini naziva autoliza. (Doslovce, riječ autoliza znači samorastapanje.)

Specijalist za terapijsko gladovanje doktor A. de Vries ističe da se ranije "...mada se priznavalo da je autoliza obična životna pojava, ipak smatralo da se taj proces ne može podvrgavati čovjekovoj kontroli i primjenjivati u praktične svrhe. Bilo je poznato da se patološke forme u organizmu mogu resorbirati samorastapanjem, ali se smatralo da duboke promjene metabolizma, neophodne za ostvarenje autolize, mogu nastati samo u vrlo rijetkim slučajevima (poslije teške iscrpljenosti, poslije porođaja ili u razdoblju menopauze)... Takva stanja ne pružaju mogućnost da se nadzire i usmjerava proces autolize. Izučavanje gladovanja dovelo je do potpunog napuštanja tih shvaćanja - piše de Vries. - Gladovanje, izazivajući duboke promjene u metabolizmu organizma, predstavlja neposredni stimulans za razvoj autolize i može, na taj način, djelovati kao usmjeritelj tog procesa"[18].

Liječenje gladovanjem zove se unutrašnja operacija bez noža, pri čemu je priroda mnogo suptilnija od bilo kojeg kirurga - ona čuva ono što je zdravo, a odstranjuje sve što je bolesno.

Dotičući se djelovanja terapijskog gladovanja, doktor O. Buchinger - jedan od velikih suvremenih specijalista za terapijsko gladovanje - ističe da se pri gladovanju organizam nalazi u novim uvjetima režima "oskudice", i "unutrašnji liječnik" - ljekovite snage organizma - doveden je u situaciju da održava normalan metabolizam te se koristi vlastitim depoom bjelančevina, koristeći pri tome, prije svega, patološke tvorbe. Terapijsko gladovanje, po Buhingeru, procesima izlučivanja i čišćenja, liječi sva tkiva i sokove organizma, pri čemu produkti razlaganja bjelančevina djeluju kao stimulatori na vegetativni živčani sustav. On terapijsko gladovanje naziva terapijom bjelančevinama, najboljom biološkom metodom liječenja, "autoproteinoterapijom", koja se vrši pod najvećom unutrašnjom kontrolom. Pri prelasku na endogenu prehranu organizam, radi održavanja svoje egzistencije, troši i sagorijeva ne

Ovdje i dalje citira se po knjizi: Therapeutic Fasting by A. de Vries. Los Angeles, 1963.

samo zalihe koje je akumulirao nego i "šljaku" metaboličkog porijekla. To je jedan od bitnih mehanizama terapijskog djelovanja gladovanja. Dolazi do intenzivnog izlučivanja otrovnih produkata iz organizma, koji su se nakupili kao rezultat poremećenog metabolizma, preležanih bolesti, dugotrajnog uzimanja lijekova, nepravilne prehrane, uporabe alkohola, pušenja duhana i drugih štetnih utjecaja koji su stvorili u organizmu cijeli arsenal patogenih otrovnih produkata.

Cl uvjetima totalnog gladovanja dolazi do svojevrsnog duševnog potresa organizma (reakcija stresa) koji podstiče latentne snage organizma, mobilizirajući ih u borbu za uvjete najboljeg egzistiranja. Gladovanje se tu javlja kao specifični podražaj, na koji organizam odgovara kompleksom zaštitnih adaptabilnih reakcija, stvorenih u procesu višestoljetne evolucije.

Promjene u organizmu, koje nastaju u razdoblju terapijskog gladovanja, ne prelaze granice tih kompenzacionih mogućnosti, tj. u to vrijeme ne dolazi cio poremećaja sustava regulacije i veza. Me narušava se kibernetički sustav živog organizma.

Zaštitne snage organizma povećavaju se, u pravilu, od trenutka acidozne krize. Tako, E. Schenk i H. Meyer, koji su ispitivali reakcije organizma na razne bakterije, ističu da procesi samozaštite i povećanja zaštitnih snaga protiv mikroba počinju tek poslije acidozne krize. To se ispoljava u tendenciji k brzom zacjeljivanju rana, povećanju bakteriocidnosti organizma, čime se objašnjava blagotvoran utjecaj gladovanja na mnoga septička oboljenja.

I ovdje se ponovo sučeljavamo s jednom od protivriječnosti prirode - istodobno sa "stresom" na organizam, terapijsko gladovanje počinje kočiti fiziološke procese koji se odvijaju u njemu a, prije svega, funkcije centralnog živčanog sustava. Izvana se to očituje u općoj usporenosti, smanjenju pulsa, temperature i pospanosti. I. P. Pavlov je definirao to stanje kao "zaštitno kočenje" koje pri gladovanju stvara uvjete za mirovanje centralnog živčanog sustava, što je osobito značajno za liječenje živčano-psihičkih oboljenja.

O procesima kočenja u centralnom sustavu I. P. Pavlov piše: "Svaki put na scenu stupa kočenje koje automatski raspoređuje sve na svoje mjesto, jedno pokreće, a drugo zadržava."

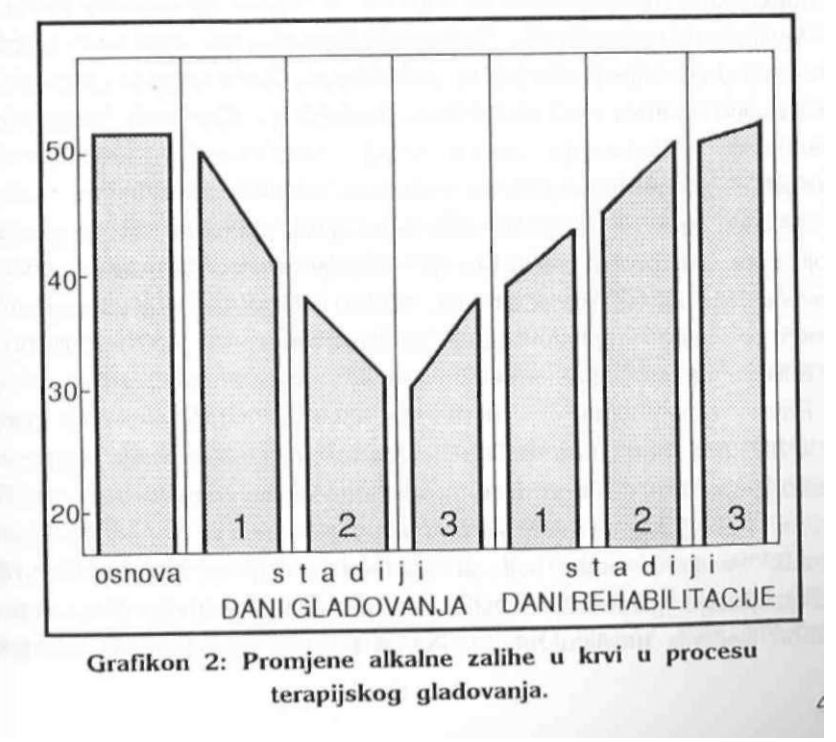
Ma taj način zaštitno kočenje igra ulogu u cjelokupnom fiziološkom miru za živčane stanice, koji uklanja žarišta stagnantnog podražaja i kočenja u centralnom živčanom sustavu.

Pri gladovanju, daje se, zapravo, dugotrajna pošteda svim organima tijela. Ona je osobito korisna organima za probavu, koji dobijaju mogućnost da se regeneriraju.

Gladovanje ima veliki utjecaj i na stanje krvotoka. Pri praznom želucu i crijevima u trbušnoj šupljini ne stvaraju se nikakve prepreke za cirkulaciju krvi i njen sastav se poboljšava. Uklanjaju se stagnantne pojave u trbušnoj šupljini i jetri.

Kako su pokazala mnoga istraživanja, sastav periferne krvi ne mijenja se bitno pri terapijskom gladovanju; održava se normalna količina eritrocita i hemoglobina, leukocita i trombocita.

Važno je da se ne narušava takozvana "alkalna zaliha" u krvi. U prvim stadijima gladovanja ona se nešto smanjuje, a zatim se, poslije acidozne krize, povećava da bi pri kraju liječenja dostigla optimalnu razinu.



Grafikon 2: Promjene alkalne zalihe u krvi u procesu terapijskog gladovanja.

Sasvim je neprirodnu da pri gladovanju težina tijela neprekidno opada. Najveći gubitak težine zapaža se u prvom razdoblju gladovanja, zatim se postupno smanjuje gubitak težine. Na prirodu tog procesa utječu mnogi spoljni i unutrašnji čimbenici: temperatura, vlažnost i čistoća zraka, stanje živčanog sustava, fizičko opterećenje i ostalo. G pravilu, što je organizam mladi, to gladovanjem intenzivnije gubi težinu.

Nagli pad težine u prvim danima gladovanja objašnjava se aktivnim izlučivanjem vode iz organizma i korištenjem, zaliha ugljikohidrata, npr. glikogena jetre, a ne zaliha dušikovih spojeva. Poslije spomenutog korištenja zaliha ugljikohidrata intenzitet gubitka težine znatno opada...

Gladovanje je prva etapa liječenja, druga, ne manje važna etapa je rehabilitacijska dijeta. Stoga naziv "terapijsko gladovanje" ne odgovara potpuno činjenicama. Pravilnije bi bilo da se metoda zove: rasterećujuće-rehabilitacijska ili rasterećujuće-dijetna terapija.

Postoji opća biološka zakonitost da poslije svakog procesa potištenosti ili kočenja obavezno dolazi proces oduševljenja i uzbudenosti. Tu zakonitost je izučio I. P. Pavlov sa svojom školom i formulirao u tezi: "Sto je intenzivniji i dublji (do određene granice) proces ispoljavanja (kočenja) to je intenzivniji i viši proces obnove." To se izravno odnosi na mehanizam terapijskog djelovanja odmjerenog gladovanja. Gladovanje stvara stanje iscrpljenosti - kočenja. Po završetku gladovanja zapaža se intenzivna rehabilitacija.

Iskustvo inozemnih medicinskih stručnjaka pokazuje, da se pacijenti koji pate od bolesti, kao što je anemija s nedostatkom crvenih ili povećanjem bijelih krvnih zrnaca, obično dobro liječe gladovanjem. G nekim slučajevima gladovanje je izazvalo povećanje broja eritrocita od 1 miliona na cm^3 do normalnih 5 miliona na cm^3 (de Vries).

Prema zapažanjima de Vriesa, kod ljudi koji imaju kronični manjak u težini bez obzira na obilnu prehranu, težina se poslije gladovanja često povećava do normalne razine, mada ne uzimaju veće količine hrane. Poboljšanje asimilacije pomaže organizmu da uspješnije iskoristi hranu. Pacijenti, opet, koji su gladovali da bi se oslobodili suvišne težine poslije gladovanja dostižu normalnu težinu (razumljivo, ako se nakon liječenja pravilno hrane). Prema tome, i onima čija je asimilacija bila niska dobro pomaže terapijsko gladovanje, tijekom kojeg, zapravo, dolazi do normaliziranja asimilacije.

U razdoblju rehabilitacije, nakon gladovanja, u organizmu se naglo pojačavaju procesi samoobnavljanja.

Zanimljiva su istraživanja znanstvenika u kojima se demonstriraju rezultati tog samoobnavljanja, tog "podmlađivanja" organizma.

Engleski znanstvenik Huxley je provodio pokuse s crvima: hranio ih je običnom hranom, a jednog je crva izolirao i podvrgao periodičnom gladovanju. Izolirani crv je nadživio 19 pokoljenja onih crva koji su redovno uzimali hranu.

Profesor Čikaškog univerziteta Child je, također, eksperimentirao s crvima i u svom radu "Starenje i podmlađivanje" piše: "Privremeno gladovanje spriječava starenje. Čovjek koji gladuje kao da se ponovo vraća iz poodmaklih godina u početno razdoblje "postembrionalnog života", kao da se ponovo rada."

Profesor S. Morgulis je, u svom eksperimentalnom radu sa životinjama, promatrao veze između gladovanja i podmlađivanja: "Izražavajući se biološki - piše on - organizam postaje jači, iako ne dobija novu aktivu, jer se oslobađa pasive... Citoplazmonukleusni odnos mijenja se u korist nukleusa. Prema tome, stanice se, od kojih se inače sastoji organizam, podmlađuju, postajući tako slične embrionalnoj stanici."

Jednu od glavnih osobitosti starijeg organizma predstavlja smanjenje prometa materija. Gladovanje podstiče stalno povećanje prometa materija, pridonoseći tako podmlađivanju organizma.

V. N. Nikitin prikazuje ovaj proces na molekularnoj razini ovako: "Ta zakonitost sastoji se u tome što svako fiziološki normalno, kao i pojačano razlaganje protoplazme prati kasnije pojačana, čak suvišna, sinteza (obnova) razgrađenih materija...

Jednom od ekstremnih pojava "suvišne sinteze" može se smatrati takozvana "afektivna sinteza" bjelančevina nakon prethodnog gladovanja (potpunog ili samo uz nenazoćnost bjelančevina u hrani).

Proučavanje biokemijskog mehanizma te vrste aktivne sinteze u laboratorijima učenika profesora A. B. Nagornog pokazalo je da ovdje dolazi do svojevrsnog poboljšanja sustava protoplazme koja sintetizira

bjelančevine. Upravo, u strukturnim bjelančevinama tkiva upadljivo se smanjuje količina lipoidnog fosfora i takozvanih "balastnih" bjelančevina i povećava se sadržaj nukleinskih kiselina (dezoksiribonukleinske i ribonukleinske). Odnos između tih komponenata strukturnih bjelančevina mijenja se tako da počinje podsjećati na sastav strukturnih bjelančevina mladih životinja. Drukčije govoreći, "biokemijska opruga" sinteze pri gladovanju kao da se jače uvrće, usavršavajući se, a zatim, pri kasnijem uzimanju hrane, pokazuje svoju naraslu snagu u intenzivnom povećavanju količine bjelančevina u organizmu[19].

Razumije se, čovjek se ne podmlađuje u istoj mjeri kao i niskoorganizirane životinje, međutim, određeni učinak podmlađivanja zapazili su mnogi istraživači procesa gladovanja. (J svom izvještaju o tom učinku doktor Kunde sa Čikaškog univerziteta ističe misao da značajnim smanjivanjem prvobitne težine u razdoblju gladovanja i kasnijom njenom obnovom, uz normalnu prehranu, stanice rehabilitiranog organizma dobijaju novu protoplazmu. U tome se i sastoji pod mla diva nje.

De Vries naglašava da je osobito uočljivo podmlađivanja kože - oštre linije i bore postaju manje upadljive, a pjege, bezbojna mjesta i bubuljice postupno iščezavaju. Prema riječima doktora G. Sheltona, "koža postaje mlada, dobija ljepšu boju i poboljšava se struktura tkiva. Oči postaju svjetlije i izražajnije. Čovjek izgleda mlađi. Izvana izražena podmladenost kože odgovara očevidnim manifestacijama isto takve podmlađenosti cijeloga organizma."

Dakle, terapijsko gladovanje ili, kako smo ga sada nazvali rasterećujuće-rehabilitacijska terapija izaziva velike promjene u organizmu. Ona dovodi biokemijske procese i izlučivanje žlijezda u normalno stanje, izaziva zaštitno kočenje živčanog sustava, izlučivanje otrova i "šljake" (dezintoksikaciju), mobilizaciju otpornih snaga organizma, prometa materija, normalizaciju asimilacije, podmlađivanje tkiva, autolizu patoloških tvorbi, poboljšava probavu i krvotok, pruža organima tijela fiziološki mir.

Liječenje gladovanjem nije specifična metoda koja se primjenjuje u slučaju jednog oboljenja ili određene grupe bolesti. To je opća zdravstvena metoda, koja mobilizira odbrambene snage organizma, i stoga ima vrlo širok krug indikacija.

Međutim, nemoguće ga je smatrati "panacejom za sve nevolje", tj. takvom metodom liječenja koja je efikasna u borbi protiv svih bolesti. Postoje oboljenja (o njima ćemo govoriti kasnije) koja su apsolutno kontraindikativna za liječenje gladovanjem. Postoje oboljenja koja imaju relativne kontraindikacije, tj. u slučaju tih oboljenja liječenje gladovanjem može biti primijenjeno, ali u nepotpunom vidu ili u nekoj modifikaciji.

U slučaju mnogih oboljenja, ako nisu suviše zapuštena, može biti primijenjena rasterećujuće-dijetna terapija, ali ne u vidu dugotrajnog, već u vidu kratkotrajnog gladovanja ili rasterećujućih dana, kada bolesnici mogu uzimati voće, povrće ili sokove. Liječenje uzimanjem nekuhanog povrća ili sokova od voća i povrća vrlo je učinkovito u slučaju mnogih oboljenja, osobito onih koja su povezana s poremećajem metabolizma.

U kompleks terapijskog gladovanja ili rasterećujuće-dijetne terapije ulazi, također, cijeli niz mjera koje podstiču izlučivanje štetnih produkata razgradnje iz organizma, kao i aktiviranje đcštitpkh snaga organizma. To su: gimnastika, pokretne igre, fizički rad, vježbe disanja, postupci s vodom, psihoterapija, autogeni trening (autosugestivni trening). Primjena toga terapijskog kompleksa u raznim varijacijama može se smatrati indikativnom kod većine oboljenja, jer pokazuje korisno djelovanje na organizam u cjelini.

Medicini susjedne nauke - kemija, biologija, fizika i druge - pružaju ogromne mogućnosti za otkrivanje i najvećih tajni fizioloških procesa.

Posljednjih godina svjedoci smo činjenice da izučavanje metode rasterećujuće-dijetne terapije prelazi na novi stupanj istraživanja. Sada je već prikupljen veliki materijal u klinici terapijskog gladovanja, izvršen je veliki eksperimentalni rad u neuro-fiziologiji gladi i zasićenosti, izučava se patofiziologija i biokemija gladovanja. Sljedeća etapa je - izučavanje procesa liječenja odmjerenim gladovanjem na molekularnoj razini. Ta će etapa pružiti mogućnost za prodor u život stanice i uvid u to, kako priroda djeluje u organizmu. Tako ćemo učiti da je oponašamo, naučit ćemo upravljati svojim organizmom.

[19] V. rt Mikitin. Traženje putova *za* dug život. - "Priroda", 1958., br. 2.

DIO II

RAZMIŠLJANJA LIJEČNIKA

"Zar čovjek nije vrhunac prirode, zar nije najviša personifikacija resursa beskonačne prirode, ostvarenje njenih moćnih, još neispitanih zakona!"

I. P. Pavlov

Glava I

Naša stvar mora pobijediti

Večer. Čujem kako dežurna sestra govori bolesniku: "Laku noć! Spavajte dobro i sanjajte nešto lijepo!"

Pali se plavo svjetlo. Nastupa tišina. Dežurna sestra odlazi na svoju dužnost. Ja sam u kancelariji, također, na svom radnom mjestu. Približava se noć, ali ona ne donosi, a i ne mora donositi spokojstvo. Mi, zdravstveni radnici, počinjemo razmišljati onda kada pacijenti utonu u san. Kako je nazvao svoje bilješke N. M. Amosov? "Misli i srce". Kako bismo mi, liječnici klinike eksperimentalne terapije psihoza, trebali nazvati svoje? Misli i duša?...

G našoj klinici liječe se bolesnici s poremećajem psihe, s bolesnom "dušom", kako se govorilo ranije. Ovamo dolaze ljudi osakaćeni teškim uvjetima života, nasljeđem, tragičnim slučajevima.

Uzimam povijest bolesti ljudi koji se sada nalaze kod nas na liječenju. Imamo već 70 kreveta, konstatiram sa zadovoljstvom, ali odmah uzdahnem - samo 70! Sve sami duševni bolesnici, a što je sa somatskim oboljenjima?...[2°])

Želio bih porazgovarati s čovjekom koga više nema među živima, koji bi mogao mirne duše stati uz rame doktora Narbekova.

Sjećanja me prenose u dane naše mladosti. I već vidim Majkop - provincijski gradić na sjevernom Kavkazu, koji tako lijepo miriše u proljeće od rascvjetalih višanja, badema, kestenova i marelica. Promatram prizemne i jednokatne kućice okružene voćnjacima, ljeti osjenčane krošnjama velikih badema. Čujem škripu taljiga natovarenih košarama jabuka, šljiva, grožđa, razgovor kupaca s prodavačem oko hrpe rajčica, buku gradske tržnice.

' Somatska oboljenja - to su sva oboljenja koja nisu psihička

Zimi su se rano palile svjetiljke. Tada bi u našim kućama počele rasprave o raznim zanimljivim problemima, pa i o terapijskom gladovanju. Veliki entuzijast i popularizator tih ideja bio je Nikolaj Grigorjević Sutkovoj. On je malo sličio Antonu Pavloviču Čehovu: Čehovljeva bradica, staromodni cvikeri, uman i blagonaklon pogled kroz stakla. lako je završio pravo, Sutkovoj se nije bavio jurisprudencijom. Umjesto pravnih zakona on je počeo izučavati zakone prirode. Bio je zaljubljen u prirodne znanosti, upozoravao je na to da se osluškuje glas prirode. Nikolaj Grigorjević je držao popularna predavanja, pisao članke. Njegova je tema bila uvijek ista - povezanost čovjeka s prirodom, prirodan način života. Sutkovoj je dokazivao:

"Nikad se čovječanstvo nije tako daleko udaljilo od prirode, nikad nije narušavalo tako grubo njene zakone kao danas. Prva kazna za to je mnoštvo bolesti i sve veća kržljavost, koja prelazi u teško izrođavanje, čak i odumiranje ljudskog roda. Službena znanost sve svaljuje na zarazu i sve snage usmjerava u borbu protiv štetnih mikroba, međutim to nas samo ometa da shvatimo osnovni uzrok zla. Priroda ne griješi, i u njoj nema ničeg suvišnog. Mikrobi su oduvijek postojali i nisu smetali ni životinjama ni ljudima da žive i da se usavršavaju. Prije će biti da su pomagali, pošto zdravom tijelu uopće nisu štetni, a njihov plijen postaje samo ono što se isključilo iz prirodnog života i stoga i tako osuđeno na smrt. Vrijeme je da se shvati da nije stvar u mikrobima, već u našim vlastitim porocima, i protiv njih treba usmjeriti sve napore. Osobito smo se u prehrani daleko udaljili od prirode. Sve životinje uzimaju hranu u prirodnom obliku, dolaze do nje obično s velikim naporom, a često i gladuju. Tako se i čovjek hranio tisućama godina. Međutim, danas hranu dobijamo vrlo lako, mnogi bez ikakvog napora, naučili smo pripremati na tisuće ukusnih jela i sve više, gotovo bez mjere i odmora, preopterećujemo želudac. G tome je glavni uzrok svih bolesti, a gladovanje je najjednostavnije i najefikasnije sredstvo za ozdravljenje. Obično prejedanje koje svakodnevno nameće ogroman, sasvim nepotreban rad želucu i srcu - glavni je uzrok mnogih bolesti, zamora, rane iznemoglosti i prijevremene smrti."

Te ideje Sutkov je propovijedao svuda, gdje god je mogao, i prije

svega u kućama svojih prijatelja. Jedna od njih je bila i kuća veterinara Pavla Vasiljeviča Marbekova, druga - kuća učitelja Sergeja Dmitrijevića Mikolajeva. Te kuće su meni i mom drugu - Mikolaju bile dobro poznate, u njima su živjeli naši očevi i mi. Uvijek su nam bili zanimljivi razgovori trojice prijatelja. Misli koje su se u njima mogle čuti nisu bile nalik na obične razgovore drugih odraslih ljudi. Moj je otac bio sljedbenik Henry Georgea. S polazišta američkog znanstvenika, čija je dijela preveo na ruski jezik, otac je raspravljao o agrarnoj reformi, kritizirajući situaciju u Rusiji. Pavel Vasiljevič Marbekov razvijao je antropozofske ideje i pričao o, za nas, mlade ljude, tajanstvenoj snazi joge. Slušali smo, očarani i ushićeni, sve o čemu se govorilo u našim kućama. S ogromnim zanimanjem pratili smo i razgovore o liječenju bolesti gladovanjem. Ta je ideja nekako izbijala iz uvjerenja svih prijatelja. Ostvarivali su je i u praksi. (J našim porodicama poštovali su se regularni postovi i gladovalo se za vrijeme bolesti.

Mikolaj Marbekov i ja upisali smo se na medicinski fakultet upravo pod utjecajem tih ideja: on na harkovski, a ja na moskovski. Maši su se putevi razišli samo utoliko što sam ja postao psihijatar, a Marbekov - terapeut. Međutim, obojica smo, svaki u svom području, ostali vjerni idejama naših očeva i njihovog prijatelja Sutkovog. U našoj liječničkoj praksi nastojali smo pozivati snagu prirode u pomoć oboljelom organizmu.

(J mom ormaru, medu mnogim fasciklima dva zauzimaju posebno mjesto: u jednom se nalaze zapisi mojih prvih pacijenata, a u drugom - materijali doktora Marbekova. Prvo sam otvorio njegov fascikl - čitam misli zabilježene u razna vremena:

"...Godine 1934., kada sam bio brodski liječnik Tihooceanske flote, vodio sam uspješnu borbu sa želučanim oboljenjima propisujući terapijsko gladovanje od 24 sata do 3 dana.

...Cl mojoj svijesti formirala se sljedeća teza: tijekom potpunog gladovanja ne može se pojaviti avitaminozni živčano-distrofični proces.

...Promatrao sam mnoge bolesnike i izveo niz kliničkih eksperimenata. Postupno se uobličavala izvanredna slika samoregulacije organizma za vrijeme potpunog terapijskog gladovanja.

...Sinula mi je ideja da stvorim kompleksnu metodu opće-biološke transformacije organizma bolesnog čovjeka.

...Shvatio sam, da glad ne donosi čovjeku samo nevolju nego da mu upravo glad vraća radnu sposobnost, upravo ga glad spašava iz kandži smrti, vraća mu sve radosti života onda kada mu, kao teško bolesnom, više ne pomažu postojeći lijekovi i metode liječenja i zaprijeti skora, neminovna smrt. Stoga glad predstavlja najjači zdravstveni čimbenik za cijeli niz teških bolesti i onih koje se ne mogu liječiti drugim metodama."

Evo pisama koje je pisao Mikolaj iz Krima 1947. godine:

"...Prvi sam put otvoreno istupio s prijedlogom za primjenu metode općebiološke transfromacije organizma dugotrajnim gladovanjem i kasnijom dijetnom i racionalnom prehranom, uz liječenje u toplicama, a u slučaju teških oboljenja (koja se ne mogu liječiti običnim metodama) povezanih s poremećajem metabolizma.

"...Medicinska javnost dočekala me je neprijateljski..."

Marbekov se borio za potrebnu i korisnu stvar, ali ja shvaćam razloge njegovih neuspjeha: metodika je bila potpuno nova i opovrgavala je tradicionalna gledišta. Teško je bilo povjerovati da glad, od koje su patili i pate toliki ljudi u raznim zemljama, koja nosi sobom teška oboljenja i smrt. može postati iscjelitelj.

Treba imati u vidu i vrijeme kada je istupio Mikolaj Pavlovič na Krimu. ' To su bile poslijeratne godine. Liječnici su se borili s posljedicama distrofije, pisci i pjesnici su opisivali stradanja od gladi koja su podnosili zarobljenici u fašističkim koncentracionim logorima i zatvorima, glad u okupiranim dijelovima zemlje. Svijet se divio izdržljivosti heroja Lenjingradana koji su preživjeli blokadu. Mije bilo tako davno kad su se stanovnici gradova udaljenijih od fronta starali da prehrane izbjeglice, smatrajući to svojom građanskom, patriotskom dužnošću. I odjednom, mladi se liječnik zalaže za glad kao ljekovito sredstvo! To je djelovalo kao apsurd, gotovo sprdnja, bogohuljenje. Strasno uvjerenje Marbekova, prirodno, nije nalazilo svoje pristaše.

Međutim, rad Mikolaja Pavloviča Marbekova na primjeni terapijskog gladovanja otkriva tako široke perspektive terapijskog djelovanja da medicinski stručnjaci nisu mogli ostati ravnodušni. Mikolaju je pružena

pomoć, on je prešao u Moskvu i počeo u novim uvjetima rad nad problemom terapijskog gladovanja.

Prvi medicinski stručnjaci koji su ga podržali bili su načelnik uprave zdravstveno-profilaktičkih ustanova Dmitrij Dmitrijevič Fedotov i ministar zdravlja SSSR-a Jefim Ivanovič Smirnov. Gvjerivši se u pozitivne rezultate liječenja gladovanjem, nisu se plašili otvoriti put novom smjeru u medicini.

Sjećam se našeg likovanja kada je 1952. god., prvi put u SSSR-u, bilo izdvojeno 25 kreveta za liječenje somatskih bolesnika metodom odmjerenog gladovanja i to u Institutu za termalno liječenje.

Posao je krenuo dobro. O tome govore svjedočenja samih bolesnika. Evo ih, u istom fasciklu:

"Bila sam težak invalid 5 godina (I. grupa). Teško sam patila od srčane i bronhijalne astme. Devet puta sam imala zapaljenje pluća, tromboflebitis, kolecistitis. bila sam ugojena - 126 kg, došla sam u institut s teškim išijasom. Do dolaska u institut ležala sam kod kuće, kao paralizirana, dva mjeseca. Došla sam 2. rujna 1951. god. U početku su me liječili na neurologiji. Isprve mi je to pomagalo, a onda mi se stanje jako pogoršalo, i napokon sam izgubila svaku nadu da će mi biti bolje. Moja se liječnica potrudila da me prebaci na specijalni odjel kod doktora Marbekova. Već 4. dana gladovanja prošli su jaki bolovi. A 10. dana gladovanja hodala sam bez štaka.

Gladovala sam ukupno 26 dana. I rezultat je izvanredan. Ponovo sam se uključila u život kao svaki zdravi čovjek. Zaboravila sam što znače srčani napadi, oni pakleni bolovi u srcu, astmatično gušenje. Išijas se izgubio."

3. veljače 1953. h. K.

"Tijekom 10 godina bolovala sam od neurodermitisa. Cl tri godine više sam puta ležala na klinikama, bila u raznim toplicama, liječila se raznovrsnim metodama i medikamentima u mnogim medicinskim ustanovama u Moskvi. Poslije primjene nekih metoda nastupilo bi poboljšanje, ne bogzna kakvo i ne zadugo, poslije čega bi se moje stanje ponovo pogoršalo.

Krajem kolovoza 1952. godine nastupilo je naglo pogoršanje bolesti.

Neurodermitis, koji je do tada bio lokaliziran u nekoliko žarišta, proširio se po cijeloj koži, koja se potpuno izmijenila: od elastične, ona je postala gruba, suha, zategnuta, tamnocrvene boje. Svrbež je bio neizdržljiv. Ležala sam nepomično pod pokrivačem, jer mi je svaki pokret pričinjavao mučenje. Život mi je postao nesnosna patnja. U takvom sam stanju došla na specijalni odjel doktora Marbekova. Poboljšanje mog stanja je počelo drugog dana gladovanja, a već za nekoliko dana mogla sam normalno hodati i pomicati ruke.

Gladovala sam 26 dana i glad sam podnosila vrlo lako. Svrbež je potpuno iščezao 10-12 dana nakon prelaska na prehranu. Istodobno sa iščezavanjem svrbeža poboljšavao se i izgled kože. Koža je postala normalna, postala je elastična, vratila mi se potpuna sloboda pokreta. Patnje su ostale iza mene. Vratila sam se medu žive. Ponovo osjećam životnu radost i želju da radim."

E. U.

"Kako sam bolovao od kroničnog nefritisa - od zapaljenja bubrega u teškom obliku - u razdoblju od 1945. do 1952. god. nalazio sam se na liječenju na raznim klinikama sedam puta: četiri puta u Centralnoj vojnoj bolnici (nakon čega sam bio demobiliziran kao invalid III. grupe), dva puta u bolnici "Ostroumov" i jedanput u klinici MMI. Osim toga, liječio sam se kod liječnika-homeopata. Međutim, sve te mjere, ne samo da me nisu mogle izliječiti, nego nisu uspjele ni da spriječe progresivni razvoj bolesti.

Prosinca 1952. god. došao sam na specijalni odjel Instituta za termalno liječenje. Poslije 50-dnevnog liječenja u toj klinici po metodi terapijskog gladovanja, koji je razradio rukovoditelj odjela doktor Marbekov, nestali su svi znaci moje bolesti, i opet se osjećam sposobnim za rad."

Strani znanstveni suradnik T.

"Ja sam bolovala od 1949. god. od hipertonije i stenokardije i sve se vrijeme liječila u poliklinici, ležala u bolnicama, sanatorijima, ali bez rezultata. Postala sam invalid II. grupe zbog teškog stanja bolesti, čestih srčanih napada. Poslije svakog napada ležala sam u krevetu po

mjesec dana. Nisam radila oko dvije godine.

Masla sam se konačno, u Institutu za termalno liječenje, u specijalnom odjelu doktora Marbekova. Liječenje njegovom metodom gladovanja vratilo mi je sposobnost za rad...

13. studeni 1952. R.

"...Godine 1947. imao sam insult. Dvije godine kasnije, 1949. god. - infarkt miokarda, a 1952. godine ustanovljena mi je dijagnoza: hipertonija u stadiju izraženih sklerotični promjena. Od ožujka 1952. godine počele su angiospazme moždanih krvnih sudova u vrlo teškom obliku, zbog čega sam bio na liječenju u nizu zdravstvenih ustanova.

Od 12. prosinca 1952. godine nalazio sam se na liječenju na specijalnom odjelu Instituta za termalno liječenje, gdje sam došao u veoma slabom stanju, jedva se držeći na nogama, s izgubljenim samopouzdanjem, s vrtoglavicom i stalnim bučanjem u glavi.

Poduzimajući kuru liječenja dugotrajnim gladovanjem, ja sam poslije 20-dnevnog gladovanja i odgovarajuće prehrane nekuhanom hranom, osjetio znanto poboljšanje zdravlja: iščezli su ostaci pareze na lijevoj strani, poboljšao mi se vid, nestalo je buke u glavi i vrtoglavice, počeo sam hodati sigurno.

Do dolaska doktoru Marbekovu mislio sam da sam već nesposoban za rad, ali sad se osjećam solidno i mogao bih raditi.

Mnogobrojni primjeri, čiji sam svijedok bio u specijalnom odjelu, daju mi pravo reći da liječenje dugotrajnim gladovanjem zaslužuje iznimnu pozornost. Za to su uvjerljivi dokazi mnogi prijatelji koji su, spašeni tom metodom, sada zdravi ljudi."

General V.

Je li bilo sve tako uspješno i izvanredno kako se može pomisliti na osnovi tih svjedočenja? Me, razumije se. Mijedna nova stvar ne može proći bez grešaka, neuspjeha i neprijatnih slučajnosti. Bilo ih je i kod Marbekova.

Premda smo obojica vrlo dobro shvatili nužnost znanstvene utemeljenosti terapijskog gladovanja, Mikolaj je žurio, želio je pomoći što većem broju bolesnika: "Memam sada vremena baviti se teorijom, treba liječiti, liječiti - često je govorio - metoda će opravdati samu sebe, to mogu ne vidjeti samo slijepci i rutineri! Mi možemo pomoći stotinama bolesnika kojima nije pomogla nijedna od poznatih terapijskih metoda, a od mene se traži da obustavim liječenje dok se ne razradi teorija." I ne obazirući se na povremene sporove i otpore, Marbekov je uporno išao svojim putem. Tako je bilo do 1953. godine, kada je specijalni odjel pri Institutu za termalno liječenje bio zatvoren.

...G to vrijeme ja sam također nekoliko godina primjenjivao metodu terapijskog gladovanja.

Kao psihijatar, razmišljao sam o primjeni terapijskog gladovanja u psihijatriji. Vidio sam kako šizofreničari u katafoničkom stuporu odbijaju primati hranu. I drugi naši pacijenti, u bunilu ili halucinantnim stanjima, bune se kada im se nudi jelo. Vidio sam praksu nasilnog hranjenja, kojoj psihijatri obično pribjegavaju čim bolesnici počnu odbijati jelo. A nije li to odbijanje hrane instinktivna zaštitna reakcija bolesnog organizma?

Analizirajući metode liječenja koji se primjenjuju u psihijatriji, uspoređivao sam ih s pretpostavljenim djelovanjem rasterećujuće-dijetne terapije. Šizofrenija se često liječi metodom šoka (elektrošokovi, inzulinski šokovi). Što se pri tome dešava? Oštre promjene u biokemiji moždanih stanica. Međutim, gladovanje u razdoblju acidozne krize također izaziva biokemijske promjene u stanicama, samo do toga dolazi, vjerojatno u blažoj formi, tu se "unutrašnji liječnik" sam brine o dovođenju struktura u najprirodnije, zdravo stanje. Znači, s te strane može se očekivati pozitivan učinak.

Kada je riječ o načelu liječenja bolesnika oboljelih od šizofrenije... mirovanje bolesnog organa je najvažniji način borbe protiv patološkog procesa. G traženju takvog mira medicinski su stručnjaci prišli liječenju snom, umjetnom stvaranju zaštitne inhibicije. Međutim, prijelaz organizma na unutrašnju prehranu pruža divan odmor cijelom živčanom sustavu. Prema tome, ona djeluje isto kao zaštitna inhibicija.

Dakle, metoda gladovanja sjedinjuje u sebi dvije protivrječnosti - duševni potres i inhibiciju. G tome i treba tražiti rješenje zadaće koju smo postavili.

Dokazujući svrhovitost primjene terapijskog gladovanja u liječenju

šizofrenije, ja nisam, razumije se, znao ni koji će se oblici bolesti lakše liječiti tom metodom, ni kako će karakteristike oboljenja utjecati na proces gladovanja, ni kako će se proces gladovanja odraziti na oboljenje. Sve je to došlo kasnije.

Počeo sam liječenje duševnih bolesnika gladovanjem 1948. god. u psihijatrijskoj klinici "Korsakov" s odobrenjem akademika Mihaila Osipoviča Gureviča. Otkrivam svoj fascikl, u njemu su moji "prvijenci".

Primio sam, u početku, na liječenje tri bolesnika. Jedan od njih je pukovnik, čovjek od 60 godina, koji se nalazio u stanju zabrinutosti, nemira zbog svoje porodice - stalno je bio u strahu da će mu netko uništiti porodicu; slabo je spavao noću, ječao bi. Drugi bolesnik je bio oficir koji je patio od manije gonjenja. Treća bolesnica je bila u stanju izgubljenosti, nije se mogla orijentirati ni u vremenu ni u prostoru, prepoznati svoje najbliže, bila je u stanju nešto blaže izražene razdraženosti. Sve troje su bili primljeni na liječenje uz suglasnost njihovih rođaka; oni sami nisu mogli dati suglasnost, jer nisu shvaćali da su bolesni.

Kaže se da se "prvi mačići u vodu bacaju". Kako su mi se samo jasno sačuvali u sjećanju ti moji prvi neuspjesi!

Evo pukovnika... On je sjedio nekako čudno, nakostriješeno, kao razljućena bolesna ptica, šutio je, bez ikakva znaka protesta, nije zahtijevao jelo; na prekid prehrane bio je potpuno ravnodušan. A nagovoriti ga da iziđe u šetnju, sprovesti potrebne procedure - bilo je nemoguće: on se tako uporno suprotstavljao da smo morali primjenjivati fizičku snagu. To je bio prvi neuspjeh, koji je odmah izazvao negodovanje u klinici. Osoblje je osuđivalo "primjenu nasilja", ja sam bio prekoren zbog "nerazumnih" zahtjeva, zbog "šegačenja s ljudskom nevoljom".

Drugi bolesnik, naprotiv, tražio je jesti, svađao se, vikao: "Kakvo je ovo liječenje, tako samo fašisti liječe!" Drugi bolesnici su se počeli uzbuđivati. Ali 7. dan gladovanja, za vrijeme šetnje, moj bolesnik je izmaknuo nadzoru liječnika, otrčao u kantinu, zgrabio kruh i počeo ga halapljivo gutati. Moji su bolesnici prekinuli liječenje glađu administracija klinike se uplašila posljedica.

Tako bi se, možda, s neuspjehom i završili moji prvi eksperimenti.

Završeni su osudom. Da, ja sam i sam sebe osuđivao, mučile su me sumnje... I sve mi se opet, činilo da moram obavezno pokušati još koji put. Moje misli o koristi gladovanja za duševne bolesnike ne mogu biti pogrešne.

Podržavali su me akademik Mihail Osipovič Gurević i profesor Ivan Vasiljevič Streljčuk. Oni su mi pomogli da obnovim eksperimente u drugoj psihijatrijskoj bolnici.

Tamo je bilo izdvojeno nekoliko mladih ljudi koji su oboljeli od šizofrenije. Jedan od njih je nepokretno ležao u stanju katatoničkog stupora, odbijao je uzimati bilo kakvu hranu, sve vrijeme je šutio. Bolesnik se protivio sprovodenju procedura, ali ipak smo mu uspijevali redovno čistiti crijeva i izvoditi ga u šetnju.

I najzad - prvi uspjeh!

Poslije acidozne krize bolesnik je odjednom počeo govoriti. Čini mi se da se ničemu u životu nisam toliko radovao koliko tom ne sasvim povezanom mrmljanju! Rekao je da su mu nekakvi "glasovi" zabranjivali uzimati hranu i razgovarati (slušna halucinacija). Znači, u njegovom su se mozgu za vrijeme gladovanja desile nekakve promjene. Veliko Pavlovljevo učenje o sveopćoj povezanosti, o jedinstvu cijeloga organizma ponovo se potvrđivalo, opće djelovanje na organizam odrazilo se i na rad moždanih stanica.

Iz dana u dan bolesnik se osjećao sve bolje. Već je počeo sam ustajati, primjenjivati sve procedure, počeo je čak i pomalo razgovarati s drugim bolesnicima. Za mjesec dana moj je bolesnik potpuno ozdravio. To je bila neizmjerna radost, to je bilo čudo! Me, nije riječ o čudu, ni govora, već o logičnom rezultatu davno proučene metode liječenja. Sada sam čvrsto vjerovao u svoju metodu, vjerovao sam u svoje mogućnosti!

Stanje dvojice drugih šizofreničara (oni su se žalili na razne neprijatne osjećaje u tijelu) također se značajno poboljšalo nakon liječenja. Čak i bolesnik čije je oboljenje bilo vrlo staro počeo se osjećati nešto bolje.

Tada sam već shvatio kakvu veliku prepreku u liječenju ljudi s poremećenom psihom predstavlja to što oni nisu svjesni svoje bolesti i što odbijaju liječiti se gladovanjem. Želja za ozdravljenjem, svjestan

odnos prema metodi rasterećujuće-dijetne terapije igraju ogromnu ulogu u uspjehu liječenja. U to sam se uvjerio uspoređujući tok bolesti kod somatskih bolesnika i naših pacijenata.

Sljedeću skupinu od četiri bolesnika liječio sam u bolnici br. 3 (bivša Preobraženska psihijatrijska bolnica). Prva se bolesnica razboljela ubrzo nakon poroñaja, bila je depresivna, govorila je da je treba ubiti, da je velika grešnica - zbog nje je počeo rat, zbog nje su poginuli njen brat i majka, ponavljala je da je ona osuñena na vječne muke. hoću bi čula glas mrtve majke.

Bolesnica je gladovala 15 dana. Od 7. dana gladovanja postala je mirnija, nije više čula majčin glas, dobro se orijentirala u prostoru i vremenu, ljubazno je razgovarala s roñakom koja ju je posjećivala, no ipak bi se najveći dio vremena zadržavala u krevetu.

Već 5. dana rehabilitacijskog razdoblja bolesnica je rado uzimala hranu, počela je općiti s ostalim bolesnicama. Narednih se dana brzo oporavljala i fizički je ojačala. Otpuštena je kući u znatno poboljšanom stanju.

Činilo se da je sve bilo dobro. Bolesnica je maštala o tome kako će se vratiti mužu, djetetu, kako će joj život krenuti normalnim tokom. Mjesec dana poslije otpuštanja otputovala je kući u Saransk. Muž je nije htio primiti, čak joj nije pokazao ni dijete. To je tako utjecalo na ženu da se ponovo pojačala psihoza, bolesnica je smještena u lokalnu psihijatrijsku bolnicu.

lako ponekad život upropašćuje rad liječnika, razarajući s velikom mukom rehabilitirani nježni aparat čovjekova mozga.

Druga bolesnica je katatonik. Liječnica-rentgenolog, još mlada žena. Opet isti simptomi - potpuna šutnja, odbijanje hrane, higijenskih procedura. Ali sada me to više nije plašilo, nisam mnogo mario ni za primjedbe o mojoj "nehumanosti" i mom "nasilju nad osobnošću". Da, sve što je bilo potrebno za liječenje radili smo prinudno, ne obazirući se na otpor bolesnice. Već 15. dana gladovanja počela se sama oblačiti poslije kupanja. Istina, bolesnica je i dalje šutjela, ni riječ se nije mogla čuti s njenih čvrsto stisnutih usana; oči su gledale pravo, u njima, činilo se, nije bilo nikakva znaka svijesti. Ali, evo... primjećujem kao da se bolesnica s vremena na vrijeme budi, pogled

joj postaje misaoniji, počeo sam, čak, primjećivati u njima zanimanje za sredinu koja je okružuje i mislio sam: možda će joj domaća atmosfera, na koju je navikla, vratiti aktivnost? I stvarno, kada je, radi probe, 10. dana od početka uzimanja hrane bolesnica otpuštena s majkom kući, odmah je počela govoriti, zanimala se za svoje haljine, svirala je malo na klaviru. Po povratku u bolnicu naša pacijentkinja je samo kratko odgovarala na pitanja, bila je zatvorena i gotovo nepristupačna. Postupno se, pak, stanje bolesnice poboljšavalo, bila je sve pristupačnija i aktivnija, a mjesec dana poslije gladovanja otpuštena je kao praktično zdrava.

Treća je bolesnica bila zlobna, nepristupačna, stalno je ležala u krevetu s navučenim pokrivačem preko glave, mislila je da na nju pogledi ljudi djeluju negativno, usiljeno i neprirodno bi jela iz ruku osoblja ili sama sjedeći u krevetu, navukavši pokrivač na glavu.

Poslije jednomjesečnog gladovanja ta je bolesnica dobro odgovarala na pitanja, priopćavala podatke o svojoj prošlosti, ali je i dalje tvrdila da na nju djeluju tuñi pogledi. U procesu rehabilitacijske prehrane stanje bolesnice se ponovo pogoršalo i postalo je jednako onom prije liječenja.

Zašto je, dakle, u razdoblju rehabilitacije nastupilo pogoršanje? Zašto kod jednih bolesnika ozdravljenje ide ravnomjerno, postupno, a kod drugih s prekidima i "krizama"? Zašto jedni ozdravljuju potpuno, a kod drugih se zapaža samo privremeno poboljšanje. Zašto? Zašto? Nametala su mi se mnoga pitanja, ali sam tek na neka od njih nalazio zadovoljavajući odgovor. Uostalom, i sam sam još tako malo znao! Mnogo od onoga što je napisano u poglavlju "Unutrašnji liječnik" bilo je tada ili sasvim nepoznato, ili je nailazilo na nerazumijevanje.

Međutim, ipak sam se kretao prema cilju. Tren osokoljen nadom, tren utučen očajanjem, tren izložen podsmjesima, tren ohrabrivan i podržavan od istomišljenika...

Sada, kada je iza mene 25-godišnji rad s metodom terapijskog gladovanja u psihijatriji, kada je prikupljen veliki klinički i eksperimentalni materijal, više mi nisu strašni takvi "zašto". Znam, predstoji još mnogo rada, još mnogo toga što treba razjasniti, provjeriti, ali ja, s uvjerenjem, mogu reći: "Naša stvar mora pobjediti, naša će stvar pobijediti!"

Glava II

Gladujte radi zdravlja

Jednoga četvrtka - prijemnog dana u našoj klinici - dođe bolesnik koji se predstavio kao liječnik. Želio se posayjetovati o liječenju gladovanjem, o kome je slušao i čitao, ali, kako sam reče, o tome zna malo i kao liječnik i kao pacijent. Pričekao je dok su se razišli posjetitelji da bi ostao sam u mom kabinetu. Otpočeo je razgovor. Dva liječnika uvijek imaju o čemu porazgovarati. Prirodno je da je razgovor odmah prešao na terapijsko gladovanje.

- Vi kažete da se liječenje odmjerenim gladovanjem preporučuje samo u uvjetima stacionara, a u inozemstvu ga privatni liječnici često primjenjuju i kod kuče - reče doktor S.

- Privatni liječnici? Oni se prihvaćaju svega što im donosi dobar honorar. Ali pustimo Zapad. Da vidimo možemo li se koristiti tom metodom ambulantno u našim uvjetima. Mislim, da je kod nas bilo već eksperimenata ambulantnog liječenja, koji su se završili s uspjehom. Međutim, obavezni smo da tom načinu liječenja postavimo veće zahtjeve: potrebno je izvršiti sve kontrolne analize, rentgen, elektrokardiogram, sprovođenje fizioterapijskih procedura, redovno praćenje krvnog tlaka, krvnu sliku. Najvažniji je, pak, uvjet da liječnik postane specijalist u toj oblasti, da poznaje rasterećujuće-dijetnu terapiju isto kao medikamentoznu ili fizioterapijsku. Ali to još nije sve: liječnik mora osigurati kod kuće bolesnika liječničkim i sestrinskim nadzorom. Svaka intervencija sa strane (kritika, sažaljenje, podsmijeh, nagovaranja) može nanijeti nepopravljivu štetu tijekom transformacije organizma. Stoga liječnik mora utjecati ne samo na bolesnika nego i na ljude među kojima se ovaj nalazi. Eto koliko briga očekuje liječnika koji se prihvati ambulantnog liječenja gladovanjem! Treba uzeti u obzir i ovu okolnost. Izolirani bolesnik se lišava važnog čimbenika - općenja

s drugim ljudima koji se, kao i on, liječe gladovanjem. Maše iskustvo pokazuje koliki značaj imaju uzajamno zanimanje, suosjećanje, uzajamna podrška za vrijeme gladovanja i rehabilitacije. Sve je to, razumije se, lakše osigurati u stacionaru.

I znate, snaga naše metode je takva da bolesnici koji dođu u kliniku vrlo brzo postanu pristaše i entuzijasti ove terapije. Svratite u odjel i porazgovarajte s prvim koga sretnete i čut ćete najpozitivnija mišljenja o liječenju odmjerenim gladovanjem.

Mi kakve potištenosti, optimističko raspoloženje. Psihološki se to može objasniti ovako: svatko, tko odluči gladovati savlađuje prirodan otpor svijesti zasnovane na misli da je normalno i dobro da se čovjek hrani, a da je loše, opasno i mučno da gladuje. Ali izabravši tu metodu liječenja, bolesnik se počinje osjećati "herojem", a "heroju" ne priliči da se žali, da plače, da ječi. Stoga svaki bolesnik nastoji biti hrabar, svi se junače, podržavaju jedni druge, a to stvara povoljno ozračje.

Odjednom primjećujem osmijeh na licu S.-a, osmijeh iz kojega se čitala neka uzdržanost i krivica, koji nije bio u suglasju s njegovim muževnim izgledom i našim razgovorom. Da, to nije ni osmijeh, dršću mu usne. Sto je s njim? Ubrzo sam dobio objašnjenje: "Ja vjerujem u tu metodu, želim se liječiti, ali moram otvoreno reći da se ne osjećam "herojem", malodušan sam i bojim se osjećaja gladi, muka koje ona izaziva."

Uvjerivši se u moju ljubaznost i suosjećajnost, S. nastavi: "Stvar je u tome što sam ja Lenjingrađanin. Imao sam 9 godina kad je počeo rat. Otac je poginuo na frontu prvih mjeseci. Maša je porodica ostala u gradu, počela je blokada i dugotrajno gladovanje. Postupno su umirali moji najbliži: djed, stric; umirali su susjedi. Bilo nas je četvoro djece, troje je umrlo. Najdulje smo izdržali mati i ja, zatim je i ona umrla. Mene su s teškom distrofijom donijeli u bolnicu. Kao što vidite, preživio sam. nemojte me smatrati plašljivcem. Ja se ne bojim nikakvoga rada, odricanja, naprotiv, teškoće me privlače, mobiliziraju. Ali glad..."

- Mnogi poput vas povezuju terapijsko gladovanje s prinudnim gladovanjem i s distrofijom. Poznato je, također, da u slabo razvijenim zemljama tisuće ljudi umire od gladi. Međutim, prinudno se gladovanje bitno razlikuje od terapijskog, odmjerenog gladovanja. Još jedanput naglašavam da odmjereno gladovanje ne izaziva nikakve distrofične ireverzibilne patološke promjene u čovjekovom organizmu. U to ćete se uvjeriti na osnovi naših ispitivanja, s kojima ću vas upoznati. Sto se tiče "muka od gladi", one nisu tako strašne. Porazgovarajte s našim bolesnicima i čut ćete što oni kažu: "Glad nije teta, već je rođena majka."

Upoznao sam doktora S.-a s našim bolesnicima, govorio mu o biti i metodici sprovođenja terapijskog gladovanja.

Evo ukratko, što bi po mom mišljenju, trebao znati svatko tko se želi liječiti odmjerenim gladovanjem, jer su obaviještenost bolesnika i odsutnost straha od ove vrste terapije osnovni uvjeti za uspjeh metode...

Nakon dolaska u stacionar bolesnik, prije svega, prolazi kroz detaljnu obradu, koja uključuje pregled kod terapeuta, neurologa i niza drugih specijalista. Vrše se biokemijske analize (krvi, mokraće, stolice), uzima se elektrokardiogram, elektroencefalogram, mjeri se krvni tlak, puis, težina itd. Poslije svestranog izučavanja bolesnik se poziva na razgovor s liječnikom, na kojemu se, zajedno s njim, određuje rok gladovanja. Rok se određuje individualno, u ovisnosti o uzrastu, specifičnosti oboljenja, rezultatu pregleda. Obična kura gladovanja je 25-30 dana, a samo u rijetkim slučajevima 35-40 dana. Ukupno, u razdoblju gladovanja bolesnici gube prosječno 12-18 posto od prvobitne težine.

Dakle, učinjen je odlučujući korak - bolesnik je psihološki pripremljen za gladovanje. Sada počinje fizička priprema. Ona počinje s neprijatnim postupkom čišćenja crijeva povećom dozom gorke soli. Sol se daje uvečer, i od tog trenutka prestaje uzimanje bilo kakve hrane. Prekida se uzimanje svih medikamenata.

Jutro prvoga dana počinje s klistiranjem. Moglo bi se pomisliti da će purgativ i klistir odstraniti iz želuca i crijeva sve otpatke. Međutim nije tako. Tijekom cijelog razdoblja gladovanja bolesnik jednom dnevno prima klistir i svakodnevno izbacuje otpatke iz organizma. To obično iznenađuje bolesnika, ali mi već znamo da, od trenutka nastupanja spontane sekrecije u organizmu koji je prešao na endokrinu prehranu,

dolazi do iskorištavanja vlastitih resursa i pojave izmeta sličnog prvom izmetu novorođenčadi.

Sljedeći postupak, kojim započinje bolesnikov dan, jest kupanje i masaža. Vrši se naročita masaža - takozvana "pritiskajuća", koja izaziva hiperemiju kože, osobito u području kičme, njenog grudnog i vratnog dijela. Sjećate li se Puškinovih opisa poznatih tifliskih toplica, gdje poslužitelj doslovce "pleše" na svom klijentu? Nešto se slično zbiva i tijekom ove masaže.

Masaža i kupanje (ili tuširanje) su završeni, sada se može i "doručkovati". Bolesnici piju čaj od šipka. Zatim se, oko 20-30 minuta, odmaraju od "hranljivog doručka" i odlaze u šetnju. G zimsko vrijeme moraju biti dobro obučeni, jer su ljudi zimogrožljivi tijekom gladovanja.

G šetnji bolesnici izvode kompleks vježbi disanja. Šetnja traje do 13-14 sati, a zatim dolazi "ručak". To je opet čaj od šipka ili naprosto voda, a u nekim slučajevima mineralna voda. Ljeti, kada je vrućina, bolesnici obično i u šetnju ponesu bocu s vodom, iz koje s vremena na vrijeme "potegnu" po koji gutljaj. Oni, u pravilu, popiju 1,5-2 litre vode dnevno, premda se količina vode ne ograničava.

Preko dana bolesnici se podvrgavaju fizioterapijskim postupcima po uputstvu liječnika (dijametrija, tuširanje i si.), pri čemu se uzimaju u obzir popratna kronična somatska oboljenja.

Sve slobodno vrijeme (kad ne spavaju, kad ne primjenjuju procedure i ne šetaju) bolesnici su zauzeti radnom terapijom, čitanjem, raznim društvenim igrama za stolom. Tu dolaze do izražaja individualne sklonosti - jedni s uživanjem igraju šah, drugi čitaju, crtaju, vezu. Večernji sati se rado provode pred televizorom, omladina pleše.

Gvečer se služi opet čaj od šipka. Prije spavanja bolesnici također piju taj "čaj", peru zube, ispiru grlo (higijena usta je jako važna u razdoblju gladovanja). Spavaju, po mogućnosti, u maksimalno prozračenim prostorijama, ali dobro pokriveni. Posljednjih dana gladovanja, kada se zimogrožljivost povećava, u bolesničkim se sobama noću uključuju grijalice.

Takva se dnevna rutina poštuje u cijelom razdoblju gladovanja, i - što iznenađuje ljude koji nisu upoznati s načinom našeg liječenja - bolesnici ne slabe, nije im stalo do toga da stalno leže. Čak, obrnuto, pri kraju gladovanja često ispoljavaju veliku energiju, veću nego na njegovu početku.

Obično prvih 3-5 dana gladovanja bolesnici gube apetit, kao i sve prirodne uvjetne reflekse gladi. Bolesnike više ne podražuje izgled i miris hrane, zveket posuđa i slično. Međutim, sjećanja na jelo ostaju trajna, osobito ako se bolesnici ne oslobađaju razmišljanja o hrani. I ovdje veliku ulogu igra riješenost bolesnika da se liječi i povjerenje u liječnika.

Liječnikovi pomoćnici, izvršitelji njegovih naloga jesu medicinske sestre. Budan nadzor, objašnjavanje, stalno suosjećanje, a ponekad naprosto dobar savjet - veoma su potrebni našim bolesnicima. Bolesnici su u neobičnim uvjetima, oni se moraju odreći tako uobičajenog čina kao što je uzimanje hrane. Čak i takva sredstva, kao što su tablete protiv nesanice, valerijanine kapljice, poslastice: bomboni, keksi - tj. sve što se dozvoljava u drugim bolnicama - kod nas se ne dopušta. Ako to ne objasni liječnik, može doći do nedoumica, nerazumjevanja, i tu je potrebna medicinska sestra. Veliki psihološki značaj ima, također, kontakt bolesnika s onima kojima je pomoglo terapijsko gladovanje.

Kliničke pokazatelje završetka terapijskog gladovanja predstavljaju: pojava apetita i svježe boje lica, jezik očišćen od skrame, nestanak neprijatnog zadaha iz usta i gotovo potpuni prestanak izlučivanja izmeta pomoću klistira. Međutim, ponekad, zbog cijelog niza okolnosti, mora otpočeti prehrana bolesnika prije pojave tih pokazatelja, što ipak ne isključuje pozitivne rezultate liječenja.

Ma kako bezbolno i uspješno protekao proces gladovanja, ipak se prijelaz na rehabilitaciju uvijek doživljava kao izvojevana pobjeda, kao praznik. Sokovi, voće, laka hrana, na koju mnogi nisu navikli, poslije gladovanja veoma je ukusna i izaziva odobravanje, šale, smijeh. G blagovaoni je kod nas uvijek živo, veselo.

Pravilnost sprovodenja rehabilitacijskog razdoblja ima ne manji, ako ne veći, značaj od gladovanja, i ovdje je potrebna iznimna pozornost liječnika i dobro odabrana dijeta.

Prvog dana rehabilitacije bolesnici dobijaju sokove razblažene vodom, zatim, naprosto, sokove. Potom se, u jelovnik, postupno uključuju

mliječno-biljni proizvodi (u početku propasirano sirovo voće i povrće, zatim kefir, kaše i si.). Kuhinjska sol se potpuno isključuje iz prehrane u prvoj polovini rehabilitacijskog razdoblja, jer njena uporaba može izazvati poremećaj metabolizma i otečenost. Također se strogo zabranjuje meso, mesni proizvodi, gljive, jaja i, razumljivo, alkohol i pušenje.

Rehabilitacijsko razdoblje traje jednak broj dana kao i razdoblje gladovanja, ali se bolesnicima preporučuje da i nakon njega poštuju mliječno-biljnu dijetu. Pored velikog sadržaja vitamina i mineralnih soli, njen je značaj u tome što osigurava alkalnu reakciju krvi nužnu za normalan život organizma.

Dnevna rutina bolesnika tijekom rehabilitacijskog razdoblja ostaje, približno, ista (šetnje, fizioterapijski postupci, radna terapija, aktivan odmor). No prvih dana rehabilitacije bolesnici obično osjećaju slabost, promjenljivog su raspoloženja i provode u krevetu veliki dio vremena.

Upoznavši ga s metodikom sprovođenja terapijskog gladovanja, obavjestio sam doktora S.-a i o našem kliničkom režimu.

To omogućuje da se stekne jasna slika o cijelom procesu, koji može biti uvjetno podijeljen na šest stupnjeva - tri stupnja gladovanja i tri stupnja rehabilitacije.

Razdoblje gladovanja:

Prvi stupanj (podražaj gladi), lijekom prvog stupnja, koji traje obično 2-4 dana, bolesnike nadražuje sve što je povezano s hranom: njen izgled, miris, razgovori o jelu, zvuk posuđa i slično. Sve to izaziva izlučivanje pljuvačke, krčanje u trbuhu, osjećaj dugog i tupog bola; pogoršava se san, povećava se razdražljivost, bolesnik je lošeg raspoloženja. Ponekad se kod bolesnika zapaža izvjesno pogoršanje psihotične simptomatike. Težina tijela brzo pada (po 1 kg dnevno). Žeđ obično nije velika. Arterijski tlak kod većine bolesnika ostaje nepromjenjen. Puis se nešto ubrzava.

Drugi stupanj (povećavanje acidoze). Od 3. do 5. dana gladovanja obično se smanjuje osjećaj gladi, a ponekad i potpuno iščezava, dok se žeđ obično povećava. Kod većine bolesnika zapaža se jedna opća usporenost. Ponekad, osobito ujutro, neki se bolesnici žale

na glavobolju, vrtoglavicu, gađenje, osjećaj nemoći. Te se pojave, u znatnoj mjeri, ublažuju ili potpuno iščezavaju nakon šetnje, uzimanja alkalnih voda (mineralne). Kod bolesnika se zapažaju sve veće naslage bijele ili sive skrame na jeziku, suhoća jezika i usana, sluz na zubima, zadah acetona iz ustiju, suhoća i blijedoća kože. Krvni tlak se postupno smanjuje, puis postaje usporeniji, disanje dublje, usporenijega ritma. Kod nekih se bolesnika zapažaju pojačani simptomi popratnih kroničnih somatskih oboljenja. Gubitak težine tijela brzo se smanjuje i iznosi 300-500 grama dnevno. Sve se te pojave, kod različitih bolesnika, očituju različitim intenzitetom između 6. i 10. dana gladovanja, poslije čega se, može se slobodno reći, dosta brzo mijenja stanje bolesnika. Nastupa treći stupanj.

Treći stupanj (kompenzacija ili oporavljanje). Ponekad, tijekom jednog dana ili nekoliko sati, često noću, nastupa nagli preokret, završetak takozvane "acidozne krize". Značajno se poboljšava opće raspoloženje, smanjuje se ili se potpuno gubi osjećanje fizičke slabosti, javlja se bodrost, prijatnije raspoloženje, nestaju razni neprijatni osjećaji u tijelu, kao i pojave pogoršanja popratnih somatskih oboljenja. Kod nekih se bolesnika poboljšanje očituje u valovima, pri čemu su "svijetli" trenuci u početku kratki, a zatim postaju sve dulji i dulji. Jezik bolesnika počinje se čistiti od naslaga skrame, poboljšava se boja lica, smanjuje se zadah acetona iz ustiju. Tonovi srca postaju zvučniji, puis usporeniji. Dnevni gubitak težine je minimalan - 100-200 grama. Obično se znanto poboljšava psihičko stanje bolesnika, gubi se uznemirenost, smanjuje se napetost, depresija, hipohondričnost i drugi simptomi psihičkog oboljenja, Trajanje ove faze strogo je individualno kod svakog bolesnika.

Ovaj stupanj obično završava pojavom "vučjeg" apetita. Jezik se potpuno oslobađa od skrame. U to se vrijeme bolesniku san nešto pogoršava, pojavljuju se snoviđenja, u kojima mnogi vide ukusnu hranu. Ponekad su bolesnici malo razdraženi, pojačava se nemoć, često se nešto povećava krvni tlak, ubrzava puis. Od tog trenutka počinje prehrana bolesnika, nastupa rehabilitacijsko razdoblje.

Rehabilitacijsko razdoblje:

Prvi stupanj (astenički). Bolesnici, koji su prije toga imali jaki apetit, nakon prvog malog obroka hrane (100-200 grama soka) osjećaju djelomičnu zasićenost. Ali već kroz kratko vrijeme (20-30 minuta) ponovo osjećaju jaku glad i s nestrpljenjem očekuju svaki obrok. U to se vrijeme kod bolesnika ponovo pojačava nemoć i rado leže u krevetu. Raspoloženje je najčešće promjenljivo, s oštrim kolebanjima. Kod nekih bolesnika zapaža se izvjesno i kratkotrajno pogoršanje psihičke simptomatike.

Žeđ se potpuno utoljuje količinom popijenog soka. Stolica se, u pravilu, pojavljuje spontano od 2. do 3. dana nakon početka uzimanja hrane. Puis se ubrzava i postaje nestabilan, disanje je manje duboko, ali ubrzanije. G prva dva dana rehabilitacijskog razdoblja i dalje se smanjuje težina tijela (od 100-200 grama dnevno).

Drugi stupanj (intenzivna rehabilitacija). Ma drugom stupnju, koji počinje između 4. i 6. dana, apetit se brzo povećava. Sada, da bi se zasitio organizam, treba uzeti dosta veliku količinu hrane. Težina tijela bolesnika brzo se povećava, približno u istim proporcijama kako je padala u razdoblju gladovanja. Kod većine bolesnika težina tijela dostiže prvobitnu razinu u roku koji je jednak razdoblju gladovanja, a ponekad čak i brže. Paralelno se povećava i fizička snaga, poboljšava se raspoloženje. Psihotička simptomatika gubi se u većini slučajeva. Arterijski tlak dostiže normalnu razinu, puis postaje stabilan, stolica normalna. Jak apetit i dobro raspoloženje zadržava se kod bolesnika tijekom 2-3 tjedna, nakon čega taj stupanj neposredno prelazi u posljednji.

Treći stupanj (normalizacija). Apetit kod bolesnika postaje normalan. Hrana ih prestaje potpuno zaokupljati... Raspoloženje postaje stabilno, spokojno. Meki psihički bolesnici se kritički odnose prema svojem ranijem ponašanju i izjavama.

Razumije se, svi opisani simptomi očituju se individualno. Sve ovisi o bolesniku, o karakteru njegove reakcije na liječenje.

Meki bolesnici dobro reagiraju, i kod njih su svi spomenuti stupnjevi jasno izraženi i blagovremeni. Liječenje tih bolesnika daje najbolji terapijski učinak.

Kod nekih, pak, bolesnika ti su stupnjevi bili dobro izraženi s kašnjenjem, ili su blagovremeni, ali slabo izraženi. To su inertni bolesnici ili bolesnici s pretjeranom brzinom osnovnih živčanih procesa. Kod njih je uspješnost liječenja smanjena, pozitivni rezultati javljaju se usporeno ili su nestabilni.

Postoje i takvi bolesnici kod kojih se ne očituju spomenuti stupnjevi. Kod njih je reagiranje smanjeno. Obično, njihovo liječenje odmjerenim gladovanjem daje neznatne i kratkotrajne rezultate ili nema nikakva učinka.

Može se reći da izraženost stupnjeva i uspješnost liječenja odmjerenim gladovanjem neposredno ovisi o stanju reagiranja koje odlikuje očuvanost onih odbrambenih snaga organizma, koje mobiliziramo pri liječenju gladovanjem. Reakcija se određuje osnovnim svojstvima živčanih procesa, njihovom snagom, uravnoteženošću, pokretljivošću, i gdje je sve to u optimalnom stanju, - sve je u najboljem redu. Tamo, pak, gdje postoji inertnost, gdje su reakcije smanjene ili prevladava razdražljivost, efikasnost liječenja se smanjuje.

- A sada - predložio sam doktoru S.-u - pogledajmo u "mozak" naše klinike, u njene istraživalačke laboratorije, da vidimo kako se analitički potvrđuju naša klinička zapažanja. Tu se energično i naporno radi na svestranom izučavanju bolesnika, otkrivaju se oni procesi koje "unutrašnji liječnik" sprovodi u organizmu za vrijeme terapijskog gladovanja.

Ma osnovi tih istraživanja, kao i analiza kliničkih promatranja i niza bioloških čimbenika, mogu se izvesti neki zaključci koji omogućuju da se objasni mehanizam terapetuskog djelovanja gladovanja, uoče određene zakonitosti kod različitih oboljenja, otkriju oni "kontrolni" pokazatelji koji daju mogućnost da se, do neke mjere, prognozira terapijski uspjeh liječenja svakog bolesnika.

Ta su istraživanja omogućila upućivanje znanstveno zasnovanih prigovora na adresu nekih specijalista, koji ponekad daju negativne sudove o fiziološkom djelovanju terapijskog gladovanja. Maprimjer, jedan broj medicinskih stručnjaka plaši se poremećaja u metabolizmu bjelančevina, što dovodi do distrofije. Istraživanja metabolizma bjelančevina pokazala su, da se izlučivanje produkata dušičnog

metabolizma s mokraćom tijekom gladovanja postupno smanjuje, a to svjedoči o tome da nema patološkog razlaganja bjelančevinastih formacija.

Opće je poznato, da je, prije svega, za pojave alimentarne distrofije karakteristična smanjena količina bjelačevina u serumu krvi. Izvršena istraživanja svjedoče, naprotiv, o povećanju, u usporedbi s početnom količinom ukupnih bjelančevina u serumu krvi, tijekom cijelog razdoblja gladovanja.

Biokemijska istraživanja su otkrila povezanost između brzine adaptacije na gladovanje (brzine transformacije metaboličkih sustava na unutrašnju prehranu) i uspješnosti terapije. Liječenje bolesnika, kod kojih se transformacija zbiva brzo (tijekom 3.-5. dana gladovanja), daje obično dobar terapijski učinak. No ako do transformacije dolazi kasnije (oko 12.-15. dana), ne zapaža se bitno poboljšanje stanja.

Jednako karakteristične pojave zabilježene su pri izučavanju oksidacijskih procesa, dinamičkih ispitivanja šećera u krvi, ispitivanja žučane sekrecije i niza drugih pokazatelja. Osobito su karakteristični pokazatelji neuvjetovanih sekrecionih refleksa: kod bolesnika, koji su dobro reagirali i kod kojih je učinak liječenja bio najbolji, zapaženo je izraženo povećanje sekrecionih refleksa, dok je, istodobno, za bolesnike sa slabom reakcijom, kod kojih liječenje nije imalo učinka, bila karakteristična potpuna odsutnost kolebanja vrijednosti sekrecionih refleksa na svim stupnjevima gladovanja. Te iste osobine promjena bile su zabilježene i pri ispitivanju uvjetovanorefleksne leukocitoze, razmjene plinova, brzine motornih reakcija na uvjetovani podražaj.

Ispitivanje svih tih pokazatelja, utvrđivanje njihove povezanosti s reakcijom organizma, omogućilo je da se liječenje ne vrši "na slijepo", empirijski, već na bazi znanstveno zasnovanog iskustva. Međutim, mnogo toga nam je još nepoznato, predstoji nam veliki istraživački rad, dublje proučavanje procesa koji se dešavaju u organizmu bolesnika.

- Sada, kada ste se upoznali s normalnim tokom razdoblja gladovanja i rehabilitacije - rekao sam doktoru S.-u - želio bih da vas, kao liječnika, upoznam i s nekim komplikacijama koje su moguće u našoj praksi. One mogu biti zakonite i slučajne. Počet ću od prvih.

Na stupnju progresivne acidoze ponekad se javlja muka, povraćanje, glavobolja, bol u predjelu srca, osjećaj velike nemoći. Najčešće se te pojave zapažaju kod gojaznih bolesnika, osobito ujutro.

(J rijetkim slučajevima pri dugotrajnom gladovanju (30-40 dana), obično poslije višekratnog povraćanja, mogu početi rašireni tonički grčevi: u početku se grče prsti na rukama, mišići na listovima, a zatim žvakači mišići. Ti su grčevi izazvani dehidratacijom organizma i deficitom kuhinjske soli.

Pri brzoj promjeni položaja iz horizontalnog u vertikalni kod bolesnika se može pojaviti takozvani "ortostatički kolaps" (nesvjestica pri promjeni položaja tijela). Stoga se preporučuje lagano ustajanje iz kreveta, iz kade.

(J pravilu, u razdoblju gladovanja, vrlo se rijetko pojavljuju infektivna oboljenja, pa i prehlada. Iznimku predstavlja kataralna angina, koja se ponekad javlja kod bolesnika, koji su bolovali od nje i ranije. Pojavljivanje angine pri gladovanju može se, vjerojatno, objasniti time, što se krajnici ne čiste hranom. Eto zbog čega veliki značaj ima higijena ždrijela.

Kod bolesnika koji boluju od čira na želucu ili dvanaestercu, za vrijeme acidozne krize, ili u početku rehabilitacijskog razdoblja, može se pojaviti krvarenje čira, a kod bolesnika koji boluju od kamena u bubrezima ponekad počinju bubrežni grčevi, izazvani kretanjem kamena.

Dešavaju se i neočekivane komplikacije, ako naprimjer, (istina, vrlo rijetko), bolesnici, bez obzira na strogu zabranu, krišom puše za vrijeme gladovanja. Rezultat - kolaps s jakim bljedilom, s padom srčane aktivnosti ili rastrojstvom svijesti s motornom razdraženošću.

Prijevremeno prekidanje gladovanja uslijed različitih somatskih komplikacija dešava se vrlo rijetko. Takve komplikacije mogu biti samo progresivna aritmija u radu srca s odgovarajućom promjenom elektrokardiograma ili pojava žutice, praćene stalnim povraćanjem.

Češće se javljaju komplikacije u rehabilitacijskom razdoblju.

One nastaju uglavnom, u vezi s nepoštivanjem dijete, prejedanjem, s početkom uzimanja hrane koja sadrži bjelančevine i očituju se u slaboj probavi (proljev, bolovi u trbuhu).

Kod šizofreničara s periodičnim bunilom od 5. do 7. dana rehabilitacije, kada obično počinju uzimati bjelančevinastu hranu, mogu se pojaviti pogoršanja psihotičke simptomatike u vidu razdraženosti, halucinacija, bunila. Ovdje je potreban veliki oprez i postupan, laganiji prijelaz na bjelančevinastu hranu. G slučaju naglog pogoršanja moraju se primjenjivati psihofarmakološka sredstva, ali u smanjenim dozama.

Sve te komplikacije, međutim, javljaju se dosta rijetko. Obično, proces gladovanja i rehabilitacije bolesnici podnose dosta lako. A ako se i pojave komplikacije, liječnici naše klinike već dobro znaju kakve mjere treba primjenjivati za njihovo otklanjanje.

Time sam završio svoj razgovor s doktorom S.-om i dodao: "Što se, pak, tiče vašega osobnog liječenja, ne odlučujte se ako duboko ne povjerujete da će vam ono pomoći."

Ali doktor S. je već čvrsto riješio otpočeti liječenje.

- G redu, gladujte, neka vam je nazdravlje! - poželio sam mu.

"Gladujte, nazdravlje!" - govorimo svima kojima je potrebno takvo liječenje. Ali zapamtite: liječenje dugotrajnim gladovanjem može se vršiti samo u stacionarnim uvjetima pod nadzorom liječnika-specijaliste.

Ako se, pak, ne poštuje taj uvjet...

Ispovijest mladog pustolova

Zakucao je. Ali ni sam nije čuo svoje kucanje. G ušima mu se ponovo pojačavala buka vlaka. Bliže... još bliže... Zanosio se, tren na jednu, tren na drugu stranu i, bojeći se da ne padne, pridržavao se za zidove kupea, kojih nije bilo u blizini, kao ni kupea, ni vagona. A kada su mu otvorili vrata i sestra ga pridržala da ne padne, došao je svijesti: on je u Moskvi, u bolnici, gdje se liječi glađu, on je tamo gdje treba biti.

Bolničarka je već trčala za profesorom, dežurni liječnik je hitao novom bolesniku. A on se jednako smijao, slušajući ljutit glas: "Što, sigurno, samostalno gladovanje! Gladovao bez liječničkog nadzora i pomoći. Samo pogledajte do čega je sebe doveo taj čovjek."

Čovjek je imao 20 godina. Ime mu je bilo Volođa. On je odista gladovao. I odista je izgledao kao distrofičar. Mršav, lice kao zemlja, grozničav izgled, kao oprljene, suhe usne, nepovezane riječi...

Volođa je primljen na kliniku za terapijsko gladovanje i upućen na rehabilitaciju. Počela je klinička obrada i liječenje. Ali, prije svega, s Volođom je trebalo ozbiljno popričati.

Pred liječnikom se našao momak svijetloplave kose, svijetlih očiju. Sada on već može sjediti, hodati, šeta, jede. G ušima se izgubila buka, u očima - svjetlucanje. Ali još pati i dugo će patiti od bolova u želucu. I, razumije se, dugo će po nevolji pamtiti svoj pokušaj da se samostalno liječi gladovanjem.

Da se liječi? Od čega? Od čega je bolovao taj Sibirac? Kako je došao na ideju da primijeni tu tešku terapiju? Kako ju je sprovodio? Ta pitanja zanimaju liječnika.

Svoju priču Volođa naziva ispoviješću, o sebi kaže: "Gvijek sam bio pustolov." Dakle, pred nama je ispovijest mladog pustolova.

"Rodio sam se i odrastao u sibirskom selu. Sibir je područje velikih kontrasta: veliki, bučni gradovi, novi objekti, branama presječene rijeke, kanali, gigantske tvornice, sveučilišta, ponos sovjetske znanosti: Sibirska podružnica Akademije znanosti. I usporedo s tim čudima - šumna tajga, medvjeđe jazbine i naselja u tajgi.

G takvom sam se jednom malom naselju i ja rodio. Mogao sam izabrati sudbinu zvijeri u zimskom brlogu - mirno i bezbrižno gladiti šapu. Stabla rastu svuda uokolo. Pod prozorom vrt, u brvnari toplo, u šumi obilje jagoda, gljiva, sitnog zvjerinja. Skini sa zida očevu lovačku pušku - i mesa koliko hoćeš. Tu je brižna mati sa njoj svojstvenom njegom, sve zna uraditi svojim rukama - nahraniti, obući, utopliti... Međutim, škola i komsomol otkrivali su mi druge puteve: učiti, raditi, činiti podvige. Radio je priopćavao vijesti o ljudima-junacima. Što izabrati sa sedamnaest godina? Razumije se, put junaka.

Završivši desetogodišnju školu, otišao sam u Omsk. Položio sam razradbeni ispit na sveučilištu. Gpisao sam fiziku. Počela su predavanja, bilo je zanimljivo, ali... to nije bio put junaka. Sa mnom su zajedno studirali obični momci i djevojke, i nisu se odviše oduševljavali. Divio sam se. Netko je izumio međuplanetarne brodove, letio je u kosmos, netko ostvarivao otkrića u fizici, kemiji! Ti ljudi žive izuzetnim, lijepim životom. Treba se žuriti, iščupati se iz običnosti! Ali kako? Knjige ce me poučiti!

Počeo sam mnogo čitati. Zbog knjiga sam zapustio predavanja. Pao sam na nekim ispitima. Dospio sam na stranice studentskih novina. To me je jako uvrijedilo i razljutilo. Ali, čitanjem sam se i dalje oduševljavao. Osobito mi se sviđao Balzac, zaprepaštavala me je njegova plodnost. Saznao sam, da je Balzac stvorio naviku da spava najviše četiri sata, i odlučio sam da i ja tako radim. I kada sam bio na putu da dostignem Balzacov rekord, došlo je do komplikacije - razbolio sam se. Umjesto da polažem ispite, dospio sam u bolnicu.

Nakon bolesti, vratio sam se kući. Mati me je žalila i nije ni spominjala studij. Na jesen sam se ipak nekako upisao u drugu godinu. Trebalo je dati sve kolokvije i ispite tijekom prvog polugodišta. Počelo je sve ispočetka: crna kava, jaki čajevi, pušenje. Pojavila se nesanica. Počeo sam se opijati vinom da bih zaspao, malo sam jeo. Gomilali su se nepoloženi ispiti. Shvativši da se neću moći izvući iz studentskih dugova, napustio sam studij.

Sto da se radi? Odlučio sam otići od kuće. Prijavio sam se na jednu od studentskih radnih akcija, mnogo sam radio i fizički se iscrpio.

Vratio sam se kući, donio majci novac, rekao joj da više ne studiram i da sam u nedoumici što da radim. Mati nije htijela uzeti novac, savjetovala mi je da malo proputujem. Taj mi se savjet dopao. Jedan od drugova s radne akcije nagovorio me je da zajedno putujemo u Anapu. Ranije nikad nisam bio na jugu, ni vidio more. Bilo je mnogo utisaka. Susreti, poznanstva. Međutim, svi s kojima sam dolazio u kontakt smatrali su me zbog nečeg slabim, živčanim, podsmijavali mi se. To je, za mene, bilo uvredljivo! Zašto bih bio slab? Mogao sam sve svladati! Mene je, naprotiv, iznenađivala slabost drugih: ako ne jedu u uobičajeno vrijeme, žale se na glavobolju, samo što ne plaču. Poželio sam dokazati da je snaga muškarca - u izdržljivosti. Na kiosku se našao časopis sa člankom "gladujte radi zdravlja". Moj je prijatelj rekao, da se na to nikako ne bi odlučio. Ja sam odjednom osjetio u sebi snagu i, dok sam plaćao ručak, objavim da jedem posljednji put, da ću gladovati 40 dana.

Počeo sam gladovati. U uobičajeno vrijeme za večeru osjetio sam potrebu za hranom, ali autobus me je već vozio planinskim putem. Utisci su me odvojili od misli o jelu, ali je ubrzo glad ponovo počela "štipati" želudac. Novac mi se nalazio u džepu, a ja sam prolazio pored restorana, blagovaona, gastronomskih radnji, tržnica. Jedino mi je bilo krivo što se nitko ne divi mojoj izdržljivosti.

U Sočiju sam se upoznao s jednim čovjekom starijim od mene, koji također putuje po Kavkazu. On se veoma začudio saznavši da ništa ne jedem. Bio je dobar i galantan - misleći da nemam novaca, želio me nahraniti. Pošao sam s njim u restoran, naručio ručak na svoj račun, ugostio ga, a sam nisam ništa ni dotakao. Čuđenje mog poznanika prešlo je u neku vrstu poštovanja prema meni. Likovao sam, provjerivši se na taj način.

Sada se sjećam, kao u snu, neba poput laka, zelenog mora, ljubičastih planina, kavkaskih restorana... Svuda me je progonio miris hrane, koji sam udisao radi mog novog prijatelja i radi provjere svoje izdržljivosti. Muka mi je bila od toga mirisa. Već 20 dana ništa nisam uzimao u svoja usta!

Ušli smo u vlak i pošli u Lenjingrad. Osjećao sam se kao u ljuljašci, pred očima mi je stalno nešto svjetlucalo, čak i kad bih zatvorio oči. Putnici su razvezivali torbe, jeli piletinu, sendviče, nudeći me srdačno da im se pridružim. Ja sam uporno odbijao. Zene su me žalile, muškarci mi se rugali Trpio sam.

Lenjingrad me je dočekao s jakim vjetrom. Trčao sam ulicama, nisam smio sjesti ni u kakvo transportno sredstvo, bojao sam se muke i povraćanja. Pojavili su mi se bolovi u trbuhu, zgrčio sam se od muke, i sklonio se u jedan ulaz, trudeći se da savladam bol. U takvom stanju našao sam se u Ermitažu. U dvoranama Flandrije i Holandije zaustavih se pred ogromnim slikama: mrtva priroda - sjajne gozbe u bojama, tržnice, dućani, ružičaste šunke, smaragdne gomile povrća, rumeno voće, purpurna boja prolivenog vina... U tom trenutku sjetih se onog umobolnika što je u Tretjakovskoj galeriji udario nožem u Rjepinovu sliku. Razumio sam ga. Poželjeh uništiti taj trijumf žderanja. Nije bilo druge - pobjegoh iz Ermitaža.

Uhvati me drhtavica, zaboli grlo, grudi. Moj suputnik, koji se zaustavio zajedno samnom, jako se uznemiri i donese mi kutiju tableta nekog lijeka. Počeh ih gutati - jednu, dvije, progutah pet komada.

Počeše užasni, neizdrživi bolovi u trbuhu! Tad sam se prvi put uplašio. Ali ne svog stanja, već toga što me tudi ljudi otpremaju u bolnicu u Lenjingradu i što neću moći dokazati da izvodim eksperimet. Mogli su me razumjeti samo u Nikolajevljevoj klinici, i ja se zaputim u Moskvu.

Svoj kovčeg sam bacio negdje na kolodvoru, nisam ga više imao snage nositi. Ipak. evo, stigoh do vaše klinike. Nastojao sam doći ovamo, jer sam znao da će me samo ovdje razumijeti i spasiti."

Volodina priča, i njegovo stanje, treba poslužiti kao pouka drugima sličnim njemu: fantastima, nestabilnima, nestrpljivima, brzopletima i, govoreći otvoreno, ljudima nedovoljno kulturnim i upućenim u pitanja elementarne medicine.

Greška Jurija M.-a

Volodin slučaj nije jedini. Nedavno, u našoj klinici, usred noći, zazvoni telefon. Čuje se uzbuđen ženski glas: "Pomognite nam, pomognite nam, molim vas, Juliju je jako loše! Zbunjena sam. Što da radim?"

"Kojem Juriju? - upita dežurni liječnik. - Niste se obratili na pravu adresu. Ako vam je netko bolestan, pozovite "hitnu".

Zatim netko drugi uze telefonsku slušalicu. "Izvinite, profesore - reče muški glas - Jurij (on reče nepoznato prezime) je gladovao 36 dana. Jako mu je zlo. Ponaša se neuobičajeno, govori besmislice, sigurno bunca. Bolesnik je tako razdražen da smo ga morali vezati. Žena mu je strašno uspaničena. Ja sam ovdje slučajno. Pomognite im, profesore, tako mi ih je žao, tek su se nedavno vjenčali."

"S vama govori dežurni liječnik, nazovite profesora Nikolajeva na kućni broj, Jurij Sergejevič će vam sigurno pomoći."

Saznavši da je bolesnik prebačen na psihijatrijski odjel Botkinske bolnice, požurih telefonirati tamo i upozoriti ih na neophodnost stroge rehabilitacijske dijete, da bi se spriječile moguće komplikacije...

Jurij je počeo gladovati samostalno. On je imao razloga za to: njegova mlađa sestrica je u djetinjstvu bolovala od dijateze. Ruke, noge i lice su joj bili pokriveni crvenilom, stalno ju je mučio nesnosan svrab. Bratu je bilo teško gledajući djevojku kako, češući se, krišom razdire kožu do krvi. Liječila se, ali ništa nije pomoglo. Mlada učiteljica

osnovne škole u Murmansku osjećala se duboko nesretnom, vjerovala je da nikome nije potrebna. Osobito joj je to osjećanje teško padalo nakon što se njezin jedini brat oženio i preselio u Moskvu.

Jurij je sestri želio pomoći. Počeo je čitati medicinsku literaturu; naišao je slučajno na opis terapijske metode odmjerenog gladovanja, saznao kako se njome uspješno liječe kožna i druga oboljenja i povjerovao, da će terapijsko gladovanje pomoći sestri. Sam Jurij je u svojoj 32. godini počeo osjećati slabost, koja mu je dojadila. Bio je to dovoljan razlog da ispita na sebi novo terapijsko djelovanje, poboljša svoje zdravlje i otkrije način liječenja za sestru.

Jurij je čvrsto riješio da samostalno izvede eksperiment: gladovat će 40 dana, zatim 40 dana rehabilitacije. Uzeo je odmor. Naravno, bolje bi bilo u klinici, pod nadzorom liječnika, ali je teško doći do klinike, treba dugo čekati na red, a on nije imao strpljenja. Zar da se kulturan čovjek, inženjer, ne snađe sam na osnovi opisa te metode i da ne uspije potćiniti razumu svoj instinkt, razmišljao je on.

I Jurij je počeo gladovati. Stalno je osjećao potrebu za hranom, prividala mu se, dražili ga mirisi. Često bi promatrao crteže u knjizi o ukusnoj i zdravoj hrani.

Ništa nije išlo po "klasičnoj shemi", kako se izrazio sam eksperimentator: nije bilo krize, 36. dan, kada se, po njegovom računu, morao pojaviti apetit, on se potpuno izgubio. Stanje je bilo tako loše da se moralo preći na rehabilitaciju. Uzimanje sokova nije nimalo izmijenilo situaciju, opsjedale su ga apsurdne misli. Juriju se činilo da je odgladovao 40 dana i da je, poslije uspješno završenog eksperimenta, potpuno zdrav, jak, da je visok plavokos muškarac. To je bila nerealna predodžba o sebi. M. je srednjeg rasta, crnomanjast, asteničan, mršav. Ni izbliza nije izgledao zdrav i jak.

Prvih dana rehabilitacije zahvatilo ga je bunilo i imalo je buran tok. Razdraženost se očitovala sve intenzivnije. Jurij se počeo bacati, vikati, pokušavao je nekud pobjeći. Ukućani su ga svezali i pozvali hitnu pomoć...

Nakon nekoliko dana rehabilitacije u Botkinskoj bolnici psihička razdraženost je prošla. Bolesnik je otpušten s dijagnozom "psihoza gladi" na osnovi alimentarne distrofije.

U čemu su bile greške te dvojice "entuzijasta gladovanja"? Zašto se pokušaj liječenja gladovanjem pokazao tako neuspješnim?

Voloda je gladovao a da uopće nije primjenjivao higijenske procedure (uzimanje vode, klistiranje, masaža, vježbe disanja). Produkti razgradnje - metabolički otrovi - taložili su se u njegovom organizmu, uslijed čega je došlo do samotrovanja.

Jurij je, naprotiv, čini se, poštivao sva pravila, ali je pretjerao: uzimao je purgativ 21 dan, sustavno nadražujući peristaltiku želuca. Došlo je do poremećaja spontane sekrecije - osnove endogene prehrane. Uslijed toga, organizam nije mogao koristiti svoje resurse, u njemu su počeli procesi unutrašnje dezorganizacije, do kojih dolazi prilikom alimentarne distrofije. Kao rezultat, pojavila se jaka "psihoza gladi".

Iz ta dva slučaja može se izvesti samo jedan zaključak: nemoguće je sprovoditi liječenje gladovanjem samostalno, kod kuće, samo na osnovi literature, bez nadzora liječnika. Voloda i Jurij su još dobro prošli jer im je ukazana blagovremena pomoć. Dobro je što su oni još mladi i nemaju ozbiljnih poremećaja u kardio-vaskularnom i endokrinom sustavu, inače bi se sve završilo tragično.

Me čudim se, što se mnogi bolesnici žele osloboditi nevolja putem gladovanja. Maše zdravstveno prosvjećivanje široko rasvjetljava probleme medicine i znanstvena otkrića u svakoj njenoj oblasti, stoga se u tisku pojavljuju i napisi o metodi terapijskog gladovanja. U Sovjetskom Savezu nema zdravstvenih misterija, nema tajni za bolesnike, cijeli sustav zdravstvene zaštite zasnovan je na odgoju svjesnog odnosa građana prema svom zdravlju.

Međutim, ćudi me zašto je potrebno gladovati na barbarski način, ignorirajući sva prava i mogućnosti koje nam pruža društveni sustav. Uostalom, kod nas je besplatno liječenje. Postoje poliklinike, klinike, konzultacije, domovi za zdravstveno prosvjećivanje, mogućnost da se razjasni svako pitanje u vezi sa zdravljem putem medicinskog tiska, radija, televizije. Zašto se izlagati opasnosti i diskreditirati metodu terapijskog gladovanja?..

Danas ti slučajevi "samoliječenja" mogu poslužiti samo kao primjer nekulture i lakomislenosti, a prije 40-50 godina medicinski stručnjaci

su sa zanimanjem izučavali slične eksperimente. Sjećam se jednog od njih.

Bio sam tada student medicinskog fakulteta i osobno sam poznavao pisca D.-a - sličnog fanatika gladovanja.

Problemom gladovanja D. se zanimao još u mladosti. U početku ga je gladovanje privuklo instinktivno - gladovao je u kraćim periodima, i to mu je uvijek donosilo olakšanje: nestajao bi zamor, apatija, razdražljovost, loše raspoloženje. Svoje gladovanje D. je nazivao "čišćenjem", "proljetnim praznikom". Međutim, nakon gladovanja on se nije mogao uzdržavati, opet bi počinjao mnogo jesti i piti. Makon nekog vremena ponovo bi ga snašla ranija nevolja. D. je smatrao da su mu rokovi gladovanja nedovoljni, ali ih se plašio povećavati bez nadzora liječnika. Dugo je čekao šansu da se podvrgne dugotrajnom gladovanju u stacionarnim uvjetima i, najzad, našao se u Propedeutičkoj klinici 1. MQU (Moskovski državni univerzitet - prim, prev.). Bio je smješten u posebnu sobu, liječnik je stalno bdio nad njim i pratio sprovodenje analiza.

Kod mene su se sačuvale D.-ove bilješke, koje je on nazvao "Dnevnik čovjeka koji gladuje". To su njegova osjećanja i razmišljanja za vrijeme eksperimenta[21]

"**1. dan gladovanja.** Danas posljednji put "kušam" svoju dijetu i odlazim u "Zemlju gladi".

Čovjek mora biti svjestan određenog putovanja, njegove maršrute, ciljeva i zadaća. Ciljevi i zadaće su, za mene osobno, ozdravljenje i osvježenje vlastitog organizma.

Kao biološku mašinu, isprljanu u procesu rada, odvet ću svoje tijelo u *'depo-kliniku", osigurati mu vrijeme i mir da bi se očistilo od svakog nanosa, svega štetnog, od prljavštine i hrđe.

Drugi cilj je sasvim propagandni: ako mi eksperiment ne nanese štetu, onda neće biti štetan ni za druge; ako mi gladovanje bude koristilo, onda će ono pomoći i milionima drugih ljudi koji žele poboljšati svoje zdravlje.

Prvi dan eksperimenta prošao mi je neprimjetno, ne osjećam nikakvu osobitu muku od nezadovoljenog apetita.

Navodimo odlomke *u* tog dnevnika.

2. dan gladovanja. Hladno je. Smrzavam se. Laka gimnastika s dubokim disanjem pomaže mi u borbi s neprijatnim osjećajem, i odlučujem da joj pribjegavam. A uopće, sve je dobro, zanimljivo.

3. dan gladovanja. Eksperiment se pretvara u dosta neprijatno putovanje: određeno mi je da pijem vodu - pet čaša, a hladna mi se voda ogadila kao sredstvo za povraćanje. Tri liječnika uzimaju mi krv za analizu. Bole me prsti od injekcija, ali sve to povećava vrijednost eksperimenta, i ja trpim. Nastupaju najzanimljivija preživljavanja u "gladnoj zemlji" - prijelaz raspoloženja od lake bolježljivosti u "sunčanu ponesenost". Večer. Vratio sam se sa šetnje. Prošetao sam, s dežurnim, oko 2-3 kilometra. Pješačenje mi je bilo prijatno, ali sam pred kraj osjetio lak zamor. Gladovanje već čini svoje.

4. dan gladovanja. San mi je dobar. Težina se smanjuje. Ponekad me zahvati tuga, neko nezadovoljstvo, ali ja to brzo potiskujem.

5. dan gladovanja. Rješio sam se boriti s hladnoćom. Brzo ustajem, umijem se do pojasa hladnom vodom, gimnasticiram i... uzmakoh pred hladnoćom i pobjegoh u krevet. U krevetu pravo uživanje: prijatna toplina, lakoća, neobična jasnost u glavi i opće veselo raspoloženje. Samo bih pisao, pisao i pisao.

Navrati profesor:

- No, kako je, još niste umrli? - reče on s dobrodušnom šaljivošću.

- Otkud, profesore, naprotiv, osjećam se izvrsno, pišem kao rijetko kad.

- Izvanredno! Hajde da vam pogledam puis.

- Da sigurno je malo povišen poslije gimnastike.

- Sto? Gimnastika? Nemoguće, to je već suviše!

- Bez brige profesore, to me samo malo zagrije i poboljšava raspoloženje.

- Izvanredno! - još jednom reče profesor.

6. dan gladovanja. Danas je Uskrs. Jedini Uskrs u mom životu kad mi organizam nije preopterećen hranom. Osjećam se izvrsno. U buduće ću se zalagati za to da svaki svjestan čovjek pruži, makar jedanput u godini, takav odmor, takav praznik očišćenja svojem vječnom trudbeniku-organizmu. Međutim, liječnici, koje ja poznajem, ne gledaju tako na taj eksperiment i zaprepašćuje me njihova

neupućenost! Njima se, izgleda, kao i svim smrtnicima, ovaj eksperiment ocrtava u užasno mračnim tonovima, i nikako ne mogu "probaviti" moje bezbrižno i veselo raspoloženje, kako se inače osjećam gotovo sve vrijeme.

Danas je svratio kod mene jedan od liječnika. Očekivao je, kao i mnogi, da će vidjeti iscrpljenog "isposnika" i primijetio sam kako se začudio kada je sreo veselog, bodrog čovjeka kako sjedi za pisaćim stolom.

- Pogledajte, on još i piše! I uopće ne liči na čovjeka koji gladuje! Vi kažete da uvijek pribjegavate gladovanju kao iskušanom domaćem lijeku. A kako onda shvatiti činjenice koje zapažamo tijekom gladnih godina - patološke zloćudne otekline, napuhnuti trbusi i, na kraju krajeva, užasna smrt?

- Jedna je stvar kronično gladovanje, koje traje mjesecima i godinama, a druga - terapijsko, kratkotrajno gladovanje, to se ne može ni uspoređivati! U prvom slučaju organizam trpi ogromnu štetu, u vidu potpune iscrpljenosti, kada organizam istroši sve svoje zalihe. To je razaranje. Međutim, u drugom slučaju organizam ima ogromnu korist, jer se čisti od štetnih tvari, koje se talože u njemu u razdoblju obične prehrane. Ja to zovem "čišćenje"?

11. dan gladovanja. Vratio sam se sa groblja: umro je jedan od profesora klinike, slušao sam nekrologe, vidio suze rodbine. Osjećanje utučenosti, raspoloženje odvratno, radna sposobnost slaba.

12. dan gladovanja. Počinje se uspostavljati stabilno, mirno raspoloženje. Ranije nisam gladovao tako dugo i stoga mi ovo stanje organizma nije lišeno dragosti novine, svježine utisaka. Iskustvo pokazuje da osjećanje stabilne ravnoteže, zdrave lakoće u tijelu nastupa od 8. do 10. dana. Do tog je vremena stanje bilo nestabilno, kao da ideš po skliskom putu i možeš pasti svakoga trena...

I, evo, sada sam iznenađen, oduševljen. Misli, osjećanja, fantazija, kao laki oblaci sa zlatnim ivicama plove u dubokim, svijetlim, prozračnim prostorima svijesti, koja podsjeća na vedro, tiho jutro poslije kiše. Kad bi se takvo raspoloženje moglo trajno zadržati, kako bi bilo lako živjeti, raditi, učiti!

14. dan gladovanja. Danas se gladovanje završava - od sutra

počinje rehabilitacija. Dogovarao sam se sa profesorom o dijeti. Preporučio mi je piletinu, jaja i vino. Rekao sam mu da mi ništa ne treba osim ukusnih tekućina, jer sam se na osnovi prethodnih eksperimenata uvjerio, da organizam ne prima nikakvu drugu hranu tako dobro i lako. Mije bilo voćnih sokova, i ponudili su mi čaj sa šećerom...

14. dan rehabilitacije. Izvagao sam se. Zanimljivo, na onoj dijeti na kojoj sam gubio dnevno 400 grama, sada dobijam oko 700 grama. Znači, gladovanje, pročišćavanje organizma, povećava njegove funkcije apsorbiranja, što vodi smanjenju dnevnog obroka hrane.

Napuštam kliniku. Osvježeno postom, tijelo žudno traži hranu i rad, a mozak je sličan cvijetu divlje ruže, kojemu je sunčano rosno jutro razvilo nježne latice.

Sto je značio ovaj eksperiment za mene osobno i za znanost? Za mene je bio dragocjen, jer sam poboljšao opće stanje svojega zdravlja. A za znanost?"

Sada, nakon gotovo pola stoljeća, mogu odgovoriti tom entuzijastu terapije glađu. Svakako, njegov eksperiment bio je potreban i koristan znanosti: onda se, o procesima u organizmu koji gladuje, znalo vrlo malo i svako zrnce predstavljalo je koristan doprinos stvaranju nove terapije.

Sada bih proanalizirao taj slučaj s gledišta prakse terapijskog gladovanja. Eksperiment pisca D.-a nije se sprovodio prema liječničkim uputstvima, već samo pod njihovim nadzorom. Prirodno, da je u njemu bilo mnogo grešaka. D., kao i liječnici koji su ga kontrolirali, nisu znali mnoga neophodna pravila. On nije sustavno čistio crijeva, nije se redovito kupao, ni masirao, pio je malo vode, u prostoriji se nije održavala temperatura potrebna organizmu koji gladuje, gimnastika se primjenjivala samo radi zagrijavanja. Bolesnik nije bio zaštićen od neprijatnih emocija (odlazak na sahranu). Tijekom rehabilitacije D. nije dobijao sokove i potrebnu dijetnu hranu. (Neophodnost svega toga bila je nepoznata, o njoj smo saznali djelomično i iz toga eksperimenta). Sve se to pokazalo i na rezultatu liječenja. Mada je D. mislio da je ozdravio, pokazalo se da je to bila samo iluzija. Dobro je, što je eksperiment trajao relativno kratko - ukupno 14 dana. Inače su

učinjene greške mogle još više upropastiti bolesnikovo zdravlje.

Svaki put, kada je riječ o primjeni terapijskog gladovanja, u svakom konkretnom slučaju treba, prije svega, utvrditi: je li potrebno gladovati i je li moguće gladovati?

Na naša vrata kucaju mnogi ljudi koji žele iskušati tu metodu. Među njima su i oni bolesnici, koji su već bezuspješno primjenjivali neku drugu terapiju, i oni, kojima se primjena terapijskog gladovanja čini svrhovitom.

Međutim, desi se da se pred liječnikom nađe zdrava, "punačka" žena, koja želi vratiti lijepu liniju. Ona se ne želi ograničiti u jelu i podvrgnuti se tjelesnim vježbama. Neće ona poštivati ni jedno, ni drugo ni nakon kure liječenja. Privremeno gladovanje čini joj se lakše nego uzdržavanje od ukusne hrane. Ona misli da će, kad jednom smršavi, i dalje zadržati smanjenu težinu. "Uostalom, postoje - kaže ona - i takvi načini kao što su purgativi, klistiri." Dama priznaje da se time služi kad odlazi u goste, a kad se vrati kući, povraća. "Uostalom, u starom Rimu, tako su postupali patriciji - promuca novopečena Rimljanka. - A što drugo? Odreći se banketa, prijama, restorana, lišiti sebe zadovoljstva koje nam pruža ukusno jelo?"

Takvi se ljudi ne trebaju liječiti gladovanjem, jer gladovanjem izgubljene kilograme ubrzo vraćaju starim načinom života.

Imali smo i ovakav slučaj: došao nam je bolesnik D., s dijagnozom: cerebralna arterioskleroza, cerebrastenički sindrom, kronična koronarna insuficijencija, postinfarktna kardioskleroza, treperava aritmija, emfizem pluća, pneumoskleroza.

Iz anamneze[^] bolesnika saznali smo da je on, tijekom 40 godina, povremence samostalno gladovao, skidao kilograme, poboljšavao opće raspoloženje. A ipak je dobio u 68. godini takav "buket" bolesti. To je navodilo na razmišljanje - zašto metoda .gladovanja nije pomogla tom čovjeku da sačuva svoje zdravlje?

Upoznavajući se dalje s njegovim životom, saznali smo da je gladovao u kraćim vremenskim intervalima - od 3 do 8 dana, a zatim je prelazio na običnu prehranu, jeo mnogo mesa, ljutu hranu, uzimao alkohol. Jednom riječju, cijeli način prehrane bio je usmjeren ne na

^ Anamneza - podaci koje bolesnik daje liječniku o ranijem stanju svog zdravlja.

poboljšanje, već na uništavanje zdravlja. Nevolja je bila u tome, što je D. cijeloga života radio kao konobar u restoranu, a žena mu je bila šef kuhinje. Bio je, dakle, izložen mnogim iskušenjima, kojima nije mogao odoljeti.

Tako je život toga čovjeka, u biti, postao "tragedija prehrane". Kao pristaša metode terapijskog gladovanja, on se nastojao boriti za svoje zdravlje, ali nije shvatio bit metode, usvojio je samo njezinu prvu polovinu (neophodnost gladovanja), ali nije shvatio značaj druge polovine (poštivanje stroge dijete). Tom nesretnom entuzijastu također je bilo beskorisno gladovati.

(Jopće, rješavanje tog pitanja ovisi o vrsti oboljenja, općeg stanja zdravlja, godina starosti i drugih činilaca karakterističnih za svakog bolesnika, i treba biti prerogativ liječnika.

Ali tko ne smije gladovati?

Praksa liječenja gladovanjem, kako naša tako i ona u svijetu, utvrdila je spisak oboljenja, čije je liječenje metodom gladovanja kontraindikativno. To su: tuberkuloza pluća u akutnom stadiju; Bazedovljeva bolest u izraženom obliku (uvećanje štitne žlijezde i povećanje njene funkcije, koja se izražava u naglom povećanju metabolizma, ubrzanom pulsu i buljavosti); Adisonova bolest i neka druga endokrina oboljenja; zloćudni tumori: rak, sarkom, gdje je potrebna hitna kirurška intervencija ili drugo specijalno liječenje; zloćudno oboljenje krvi - leukemija; ciroza jetre i bubrega; mnoga organska oboljenja centralnog živčanog sustava; mnoga akutna oboljenja gdje je potrebna hitna kirurška intervencija - akutni apendicitis, zaplet crijeva, razne ciste, neoplazme unutrašnjih organa i si.; velika iscrpljenost, osobito kod starijih osoba. Kontraindicirano je, također, terapijsko gladovanje za dojilje.

Od psihičkih oboljenja, ovom se metodom ne mogu liječiti sindromi pri kojima se ne može uspostaviti kontakt s bolesnicima i njihov svjestan odnos prema liječenju. Apsolutno je kontraindicirano liječenje gladovanjem maloumnih bolesnika.

Glava III

Naši bolesnici

Danas sam slušao razgovor između dvije bolesnice, u blagovaonici, za vrijeme ručka. Bolesnica K., koja će sutra biti otpuštena kući, savjetuje bolesnicu koja je još na prethodnoj obradi.

"Naša bolnica - govorila je K. glasno i dobroćudno - upravo kao da je stvorena za živčane kao što smo ja i ti. Ovdje su svi živčani. A ova nova što će doći na moje mjesto, ona nije živčana, ona naprosto ima čir na želucu, to nije naša bolesnica."

Ja se nehotice osmjehnuh. "Nisu naši bolesnici." Koliko sam puta slušao sličnu klasifikaciju. "Što se uzbuđujete - govorili su mi toliko puta u ambulanti - to nije vaš slučaj!" I bolesnik bi, u pravilu, bio u ambulanti odbijen. "Nije naš slučaj", govore cesto i suradnici klinke za čiraše, hipertoničare i druge somatske bolesnike koji se žele liječiti kod nas. "Nisu naši", tj. ne pate od živčano-psihičkih oboljenja, već od oboljenja unutrašnjih organa, zglobova, kože, ekstremiteta.

U svjetlu razgovora, koji sam maločas čuo, počeo sam razmišljati o povijestima bolesti skupljenih tijekom 25 godina moje prakse u primjeni terapijskog gladovanja. Ima ih više od sedam tisuća. To su podaci o bolesnicima s raznim psihičkim promjenama. Ali, koliko samo, u tim istim fasciklima, ima podataka o učinkovitosti liječenja gladovanjem u slučajevima oboljenja od čira, zatim u slučaju gojaznosti, oboljenja krvnih sudova, organa za probavu, u slučaju bronhijalne astme.

Liječeći psihu bolesnika, mi smo s velikom pozornošću, za sve to vrijeme, pratili i njihova somatska stanja i konstatirali da su se pri rasterećujuće-dijetnoj terapiji liječile, istodobno, i mnoge popratne bolesti naših pacijenata.

Liječnici dobro znaju da između "naših" i "ne-naših" bolesnika

postoje i "granični", tj. bolesnici koji se nalaze na granici između somatskih i psihičkih oboljenja. Takvi su, naprimjer, bolesnici koji boluju od arterioskleroze moždanih krvnih sudova. Nju često prate hipertonija i stenokardija. Ti se bolesnici obično žale na brzo zamaranje, česte glavobolje, slabljenje pamćenja (osobito se slabo sjećaju događaja iz nedavne prošlosti), teškoće u zapamćivanju pročitanoga. Bolesnici zaboravljaju imena, prezimena poznatih osoba, zaboravljaju gdje su ostavili ili zametnuli stvari, zaboravljaju uzeti kusur na blagajni i ostalo. Osim toga, kod njih se zapaža takozvana malodušnost, koja se izražava u plačljivosti pri navali osjećanja; oni ne mogu čitati ili gledati film bez suza, ako su u njima dirljive epizode. To je obično popraćeno povećanom razdražljivošću, a ponekad i plahovitošću.

Odmjerenim se gladovanjem spomenuti simptomi mogu znatno ublažiti ili potpuno ukloniti.

Psihičke traume često izazivaju pojavu ili pogoršanje raznih somatskih oboljenja, čak i onih koja, na prvi pogled, nisu neposredno ni povezana s rastrojstvom psihe. Tako, naprimjer, na funkcije želuca i crijeva oštro se odražava uzbuđenje, srdžba i uopće svi vidovi emocionalnih naprezanja; ona često izazivaju čireve, spazme i druga oboljenja. Jedna naša bolesnica neočekivano je saznala da njen muž već više godina ima drugu obitelj. Ta psihička trauma je utjecala na nju tako da je oboljela od teške neuroze i čira na dvanaestopalčanom crijevu. Liječenje gladovanjem pomoglo joj je da se izliječi i od jednog i od drugog.

Promatrali smo, ne jedanput, i obrnutu sliku: dugotrajna somatska oboljenja neizbježno utječu na psihičko stanje bolesnika. Kod bolesnika s teškim oblikom gojaznosti, na primjer, postupno se povećavaju simptomi depresije, mlitavost, sanjivost, odsutnost želje za komuniciranjem s ljudima, gubitak zanimanja za rad, za bliske ljude, društvene događaje, umjetnost, gubitak umnih sposobnosti.

Liječenje odmjerenim gladovanjem pomaže, ne samo da se čovjek oslobodi suvišne težine, nego i svih tih simptoma psihičke depresije.

Teški psihički simptomi mogu se pojaviti i kod kožnih oboljenja. Jednom je u duševnu bolnicu došla mlada žena koja je pokušala

izvršiti samoubojstvo. Nesnosan svrab i odbojan izgled njenog unakaženog lica izazvali su taj pokušaj. To nije bilo psihičko oboljenje u strogom smislu, bolesnica je djelovala pod utjecajem afekta, ali dugotrajne patnje od bilo kojeg somatskog oboljenja mogu postupno izazvati ozbiljne promjene u psihi bolesnika.

Još od vremena Mateja Mudrog, klasična je medicina učila da treba liječiti ne bolest, već bolesnika, zahtijevala je da treba uzimati u obzir ne samo somatiku, već i živčano-psihičko stanje. Eto zbog čega se liječnik nema pravo ograđivati uskim profilom specijalnosti, eto zbog čega ne možemo dijeliti bolesnike na "naše" i "ne-naše". Dužni smo pomagati i jednima i drugima, i jedni se i drugi mogu liječiti odmjerenim gladovanjem, osobito u slučajevima kada bolesnicima ništa drugo ne pruža olakšanje.

G ovom poglavlju želim ispričati o nekoliko zanimljivih slučajeva liječenja gladovanjem bolesnika koji su bolovali od psihičkih i somatskih bolesti.

Dakle, počet ću od mojih pacijenata sa živčano-psihičkim oboljenjima, od kojih više od polovine boluje od šizofrenije raznih oblika.

...Šizofrenija... Nedavno još zastrašujuća riječ, povezana s predodžbom o "žutoj kući" gdje tumaraju blijede sjenke maloumnih, koji su zauvijek otišli iz života ljudi. Tragedija osobnosti, tragedija u porodici, teško naslijeđe, strah za sudbinu potomstva.

Koliko je to daleko od suvremenih predodžbi o šizofreniji.

Posljednjih desetljeća terapijski arsenal psihijatrije obogatio se mnoštvom, u tom području potpuno novih psihofarmakoloških sredstava, što je bitno izmijenilo profil psihijatrijskih bolnica. Boravak u njima je postao mnogo lakši, rokovi su se smanjivali.

Drukčije se i gleda na šizofreničare. Vraćena su im i "prava" izgubljena s bolešću, pravo na život u društvu, na složen rad, na stvaralaštvo.

Međutim, bez obzira na nesumnjiv uspjeh medikamentoznog liječenja, liječnici su počeli sumnjati u njegovu svemoguću snagu: dobija se brz učinak, ali kratkoročan. Organizam se privikava na doziranje, smanjuje mu se sposobnost na reakciju, a uslijed toga se

smanjuju i terapijske mogućnosti nastavka te vrste liječenja. Bolesniku pomažu samo jake doze što, pri dugotrajnoj primjeni, ne prolazi bez posljedica na organizam. To uzrokuje, zapravo, mnogo komplikacija i somatskih oboljenja. Počelo je traženje novih oblika liječenja.

Došlo se na misao da se treba prikloniti onim metodama koje su usmjerene na mobilizaciju odbrambenih snaga i povećanje sposobnosti reagiranja organizma. Prema tome, prirodan je zaključak bio da se za liječenje šizofreničara iskoristi snažan biološki čimbenik - gladovanje tijekom određenog vremena nakon kojeg slijedi dijeta.

Odmjerenim gladovanjem se relativno dobro liječe bolesnici koji boluju od hipohondričnog oblika šizofrenije. Taj se oblik ponekad kombinira sa sindromom dismorfofobije. Pod riječju sindrom treba shvatiti grupu simptoma koji se istodobno pojavljuju u izvjesnom broju oboljenja, udruženje znakova bolesti. Riječ, pak, dismorfofobija znači strah od fizičkog nedostatka neprijatnog za okolinu. Bolesniku se čini da mu je unakažena vanjština, muče ga nekakvi fiktivni fizički nedostaci, ili pak misli da ima neprijatan zadah i si.

Kod tog oblika oboljenja vidokrug bolesnika se sužava, jedino ga uznemiruje stanje vlastitog zdravlja, on se isključuje iz života koji ga okružuje, zanima se za medicinska pitanja, čita odgovarajuću literaturu, savjetuje se s liječnicima raznih specijalnosti, ali osporava njihovu dijagnozu, ne vjeruje im, sebe smatra obavještenijim od njih; bolesnik misli da boluje od teške bolesti, okrivljuje okolinu za neprijateljski odnos; ponekad se javlja manija gonjenja.

Obično se, nakon 10-15 dana gladovanja, kod takvih bolesnika gube manijačke predodžbe, manija gubi svoju aktualnost. Bolesnici je prestaju spominjati liječnicima, uključuju se u svakodnevni život neposredne okoline, počinju se zanimati za sudbinu bližnjih.

Po završetku rehabilitacijskog razdoblja, većina se bolesnika otpušta kao praktično zdrava. Oni se vraćaju životu i radu, ali kod njih nikad ne nastupa razdoblje potpunog kritičkog odnosa prema prošlosti. Bolesnici tvrde da su prije liječenja izbjegavali društvo zbog defektne vanjštine, a sada su, kao rezultat liječenja, ti defekti nestali.

"Zvijezdočatac"

Povijest ovog bolesnika počet ću izlagati od kraja. G dvorani jednog od moskovskih muzeja privukao me je glas koji mi se učinio poznat.

Govorio je vodič. Oko njega gužva. Svi ga pozorno slušaju. Netko postavi pitanje. On je odgovorio - reče nešto duhovito - svi su prasnuli u smijeh. I on povede poslušnu grupu do drugog eksponata. Sakrio sam se iza tuđih leđa da me vodič ne bi prepoznao - nisam ga htio podsjećati na naše poznanstvo.

Nakon kraćeg zadržavanja u muzeju, vratio sam se na kliniku. I, evo, u kabinetu listam povijest bolesti onog čovjeka kojeg sam sreo u muzeju.

To je počelo u 16. godini. G školi su učili anatomiju i fiziologiju čovjeka. Nova disciplina je zainteresirala odličnog učenika osmog razreda. On je dobio lubanju, počeo je mjeriti kosti i naiđe na pojam akromegalija[23]. Provjeravajući to što je naučio na sebi, Valerij je primijetio da mu je donja čeljust nešto isturenija. "Kako na to ranije nisam obratio pozornost? - začudi se on. "Nisu primjećivali ni moji najrođeniji, ni poznanici, ni djevojčice, ni školski drugovi?..." Pojavi se misao: "Oni su davno primijetili, samo su se pravili da ne vide moju deformaciju."

Valerij je počeo čitati medicinske knjige, tražiti opise akromegalije i sve se više i više uvjeravao da je obolio, osjećajući odgovarajuće simptome zamišljene bolesti. "Treba se liječiti" - odluči on.

Terapeuti i endokrinolozi govorili su mu da kod njega nema nikakvih odstupanja od norme. Drugovi su se čudili njegovom ponašanju i pitali se što je s njim. Njemu se činilo da ga oni hoće pitati zašto je tako nakazan. Bojeći se da to čuje, počeo je izbjegavati bivše prijatelje, prestao se baviti sportom, prekinuo zajedničke odlaske u kazališta i kinematografe. Iz škole je išao ravno kući, i kada bi mu dolazili drugovi iz razreda, molio bi majku da im kaže da nije kod kuće. Tako su prošle tri godine. Trebalo je završiti školu, ostvariti tako dugo njegovanu želju - da se upiše na filološki fakultet.

Svoju osamnaestu godinu Valerij je dočekao s tajnim strahom u duši, s mislima o svojoj ružnoći, s nepovjerenjem u budućnost. Ali

[23] > Akromegalija - poremećaj proporcija dijelova lica i razmjera ekstremiteta.

školu je ipak završio s odličnim uspjehom i položio razradbeni ispit i upisao se u odjel za izvanredovne studije (da bi se manje sretao s ljudima).

Ljudi! Njihove oči, izraz lica, osmijesi, smijeh - sve se to, za momka, sada pretvorilo u patnju i strah. Promatraju ga - vide njegovu rugobu; tužan izraz sugovornikovog lica - to je sažaljenje, žaljenje koje vrijeđa; osmijeh - podsmjehivanje; zanimanje za njega - radoznalost, ruganje...

Valerij više nije odlazio na predavanja i konzultacije koje upriličuje sveučilište za izvanredovne studente. Odlučio se pripremati po knjigama i predavanjima samostalno. Uvukao se u kuću, bojeći se i izviriti na ulicu. Prestao se šišati i brijati kod brijača: zar on da gleda svoje lice u ogledalu pored drugih, normalnih lica? Ne, to je nemoguće!

G početku se osjećao lagodno među svojima: majka, susjedi - oni ga poznaju od djetinjstva, to nisu tudi, ravnodušni ljudi... Zatim je počeo drukčije ocjenjivati njihov odnos prema sebi. Susjedi? Oni se došaptavaju kad ga vide, gledaju ga u leđa. Odavno već spremaju pitanje: što se desilo s tvojim licem, zašto si tako ružan? On sam zna kako je gadan sa svojom opuštenom usnom, koja liči na majmunsku čeljust. Ali zar je to njegova krivica? Ne! Mati je kriva! Ona ga je takvog rodila i nije ga na vrijeme liječila. I liječnici su krivi što neće ni sad da ga liječe. On mrzi majku, mrzi susjede. Tako su se kidale posljednje veze našeg Valerija s bliskim mu ljudima. Sada se on zaključava u svojoj sobi, a prije nego što se odluči izaći iz nje, dugo stoji iza vrata i bez daha osluškuje kad će zamuknuti glasovi u stanu i hodnik biti prazan. Tada on protrči pored tuđih vrata i sjuri se niz stube. I ovdje se opet strah obrušava na njega: samo da nikoga ne sretne na putu! Valerij podiže ovratnik, namiče kapu na lice, zamota se šalom i šulja se uz zid.

Ako netko počne s njim razgovarati na ulici, on se trza, trči kući, na svoj peti kat, zatvara vrata, navlači zavjesu na prozor... Ne! Silueta se ipak vidi s ulice, treba ugasiti svjetlo, sjediti u mraku!

Noć, mrak... Valerij je sakrio svoju rugobu. Sad je privremeni mir.

Ujutro mati kuca na njegova vrata. Počinje općenje s ljudima, koje

on ne želi i ne može podnijeti. Bolje smrt. I on gubi kontrolu: divlji krik, proklinjanja, prijetnje...

G takvom stanju mladić je došao u psihijatrijsku bolnicu. Pristao je da se liječi gladovanjem, jer "ionako nema što izgubiti".

Valerij ne smatra sebe psihički oboljelim čovjekom. On tvrdi da njemu, na osnovi vrlo složenog i liječnicima nepoznatog endokrinog oboljenja, neproporcionalno rastu kosti lica. On fizički osjeća taj rast, osobito razrastanje donje čeljusti, što ga čini nesretnim; on ima nepravilan zagriz, ružnu, odbojnu spoljašnjost. Sadržaj njegovih žalbi bio je u oštrom kontrastu s ponašanjem ostalih bolesnika tijekom liječničke vizite: o svojoj je tragediji govorio tromo, monotono, i premda je sam došao, držao se nekako nesigurno, napeto.

Pozorno sam promatrao mladića. Tada je imao 22 godine. Rast srednji, uhranjenost osrednja. Ružan? Ne, prije bi se reklo da je lijep, samo mu je, istina, donja čeljust malo, sasvim malo, isturena. Da, postoje jedva primjetne akromegaloidne crte. Pisci često opisuju sličnu vanjštinu, umjetnici i šminkeri tom crtom izražavaju snagu karaktera. Međutim, razuvjeravati psihički oboljelog nema nikakvog smisla. Dosta su ga uvjeravali terapeuti i endokrinolozi, ali bez rezultata.

Rekao sam mu: "Dobro, ako se smatrate bolesnim i pristajete se liječiti gladovanjem, liječit ćemo vas i nadamo se da ćemo vam pomoći." Iako je on postao naš pacijent. To je bilo 1953. godine.

Čitam njegovu anamnezu. Kakvo obilje nepovoljnih čimbenika! Nježan od rođenja, rođen je kao blizanac, preležao u djetinjstvu niz bolesti - rahitis, tuberkulozu, male boginje, gripu više puta, dizenteriju. Baka s majčine strane patila je od psihičkog rastrojstva. Ali to nije sve. Od ranog djetinjstva dječak je bio svjedok neslaganja oca i majke. Roditelji su mu se razveli, ali su dugo živjeli zajedno, u jednoj sobi.

G medicinskom kartonu učenika zabilježena je sklonost maštanju, kao i povećana osjetljivost, noćni strah, grčevi. G dačko doba drugovi su ga nazvali "zvijezdočatac". Dječački nadimci su uvijek precizni. On, istina, nije bio prilagođen običnom praktičnom životu. Međutim, ucio je odlično, znao je mnogo više od svojih vršnjaka, odlično je crtao, pisao stihove, mnogo čitao, volio je prirodu, umjetnost. Dječak je rado

razmjenjivao s drugovima svoja znanja. "Zvijezdočatac" je bio laskavi nadimak.

Nemir, u početku zbog svađa u obitelji, zatim zbog misli o svom stanju, o akromegaliji, izmijenili su njegov karakter. U trenutku spolnog sazrijevanja osnovna mu osobina postaje uznemiravajuća sumnjičavost, ona prerasta u hipohondriju s bolesnim tumačenjem, kako svojega stanja, tako i odnosa drugih prema sebi. Kritički stav spram svojih bolesnih preživljavanja potpuno izostaje. Osnovno psihičko stanje odlikuje se promjenom percepcije svojega fizičkog i psihičkog "ja".

Valerij je izdržao kuru terapijskog gladovanja. Postupno, s liječenjem, njegove misli o "unakaženosti" su nestajale da bi se, najzad, potpuno izgubile.

Uskoro se Valerij našao na predavanjima na sveučilištu, završio je filološki fakultet i počeo raditi kao povijesničar umjetnosti u jednom od moskovskih muzeja.

O čemu se radi: da ovdje stavimo točku i da kažemo kako metoda gladovanja liječi šizofreničare hipohondre? To je, nažalost, nemoguće čak ni na osnovi ovog, da tako kažem, uspješnog primjera. Što će pokazati budućnost? Što će biti dalje?... Valerijeva životna vrpca odmotavala se dalje, nastavljao se i naš nadzor nad njom. Sve je išlo kako treba do 1964. godine, tj. jedanaest godina.

Naš "štićenik" se dobro snašao na radu u muzeju. On je za to vrijeme čak više uradio nego njegovi suradnici: napisao je disertaciju, postao stariji znanstveni suradnik.

A, eto, u životu je ostao onaj isti "zvijezdočatac", nepraktičan, maštar, lako ranjiv. Dječja trauma - obiteljska nesloga - i dalje ga je mučila. Roditelji su sada već živjeli odvojeno, a on se jednako motao između njih. Kada je otac umro, Valerij je otputovao na njegovu sahranu i vratio se u teškom, mračnom raspoloženju. Nešto je puklo u njegovim odnosima s majkom: okrivljavao ju je za ravnodušnost i zlobu prema ocu, za njegovu ranu smrt. Gomilale su se negativne emocije, prestao je nalaziti radost u radu, u općenju s ljudima. Mučio ga je strah, bijes, sumnja.

Ponovo se razbolio. Međutim, oboljenje se očitovalo potpuno drukčije, nije bilo nikakvih znakova sindroma dismorfofobije. Bilo je

drugo - pojavilo se bolesno nepovjerenje, podozrivost, košmarske ideje: čas mu je jedna od suradnica ukrala dragocjeno otkriće iz područja likovnih umjetnosti; čas se jedan suradnik muzeja razbolio od gube i, znajući da je to Valeriju poznato, hoće ga ocrniti, okriviti za antisovjetsko raspoloženje, kako bi ga strpao u zatvor; on sumnja u sve i svakoga, okrivljuje i majku za očevu smrt, za organiziranje nekakvih zavjera...

Valerijevo čudno ponašanje počelo je izazivati sukobe sa suradnicima, svađe, kod kuće, s majkom. To je pojačavalo bolesno stanje. Bolest je poprimila progresivan tok.

Sljedeći korak bio je pojava misli o samoubojstvu. Jedanput, kad nikoga nije bilo kod kuće, prerezao je sebi vene na zapešćima. Spasio ga je slučajan povratak majke. Ona ga je i dovela na kliniku.

I evo našeg bivšeg bolesnika opet pred nama. Od njegovog otpuštanja do vraćanja prošlo je četrnaest godina, jedanaest od njih proživljeno je punovrijedno, sretno, korisno za obitelj, znanost i društvo. Ostale tri su postale teške, mračne godine postupnog razvoja bolesti.

Čitamo zapise o njegovom psihičkom stanju: nepristupačan, tužan. Prvih dana se pokušavao ozlijediti: opekao je očne kapke cigaretom. Okrivljavao je majku za antisovjetska raspoloženja. Nastojao je dokazati kako između te optužbe i njegovih ranijih proživljavanja postoji neposredna veza, ali kakva, nije htio reći: "To je zabranjeno." Dugo nije izlazio u šetnje, govoreći tim povodom: "Ne znam imam li ja na to pravo?"

Počeli smo liječenje gladovanjem. Postupno je bolesnik postajao življi, društveniji. Mnogo je govorio o umjetnosti, inteligentno, zanimljivo, pokazujući duboko poznavanje predmeta, bez ikakvih opterećenja bolešću.

Valerj je gladovao 30 dana. Nakon rehabilitacije, patološka proživljavanja su izgubila svoju oštrinu, ali nije došlo do kritičkog odnosa spram bolesti. Otišao je kući s majkom, s kojom se pomirio. Njegovo se stanje i dalje poboljšavalo, uskoro je počeo raditi.

Sreo sam ga u muzeju dvije godine nakon otpuštanja iz bolnice. Dakle, ponovljeno liječenje glađu opet je čovjeka vratilo u život. Koliko dugo? Teško je reći. To ovisi o tome kakav će mu biti daljnji život,

hoće li se moći uzdržavati od alkohola, pušenja, poštivati dijetu, pridržavati se propisanog režima itd. To ovisi još i o koječemu što je sada teško čak i predvidjeti.

Mi se trudimo da, po mogućnosti, pomognemo bolesniku. Liječnik se susreće sa svojim bivšim pacijentom, proučava ranije rezultate liječenja. To se proučavanje ne ograničava registriranjem stanja bolesnika, već se sastoji u pružanju konkretne pomoći, ako je ona potrebna, i uvijek u dobrom, ohrabrujućem savjetu. I kada se ti savjeti točno primjenjuju, rezultati liječenja zadržavaju se dugo. Znamo mnogo takvih primjera.

Snaga samosavlađivanja

Bolesnik B. došao je s dijagnozom: šizofrenija, hipohondrična forma. Bolesnik se žali na: glavobolju, osjećaj praznine u glavi, lupanje srca, njihanje u grudima i grlu, osjećaj odsutnosti lijeve polovine grudnog koša zajedno sa srcem i rukom, ne radi želudac, osjećaj topline ili hladnoće u nogama, opću slabost. Ponekad bi se pojavio osjećaj da ne hoda na nogama, nego da noge plivaju po zraku ispred njega - u to vrijeme bolesnik ne bi mogao hodati, već bi tražio da ga nose. Ponekad bi mu se pojavila neodoljiva želja da laje kao pas.

Cl takvom stanju bolesnik se nalazio tri godine u psihijatrijskoj bolnici, gdje je neuspješno iskušao sve vidove psihijatrijske terapije, poslije čega je bio primljen na kliniku za terapijsko gladovanje.

Bolesnik je gladovao 29 dana. Dvanaestog dana rehabilitacijskog razdoblja otpustili smo ga kući na njegovu molbu i molbu njegove majke. Kod kuće je B. nastavio rehabilitacijsku dijetu, izlazio u šetnje, klizao je. Stanje se sve više poboljšavalo, nije se više žalio ni na što. Osjećao se zdrav.

Kasnije je B. nastavio studije na pravnom fakultetu. Završivši ga, zaposlio se u jednom od ministarstava kao referent. Radi tamo već 20 godina. Ima veliki autoritet medu suradnicima, bavi se društvenim radom. Oženjen je. Sretan je u obiteljskom životu. Nijednom nije bio na stacionarnom liječenju. Istina, kod B.-a se ponekad javlja nemir. Mnogi tvrde da to nije ni tako loše: nema samozadovoljstva, ravnodušnosti. Kad ga ponekad iznenadi hipohondrija, B. se zna boriti

sam, od vremena do vremena provodeći odmjereno gladovanje. Svake godine putuje na odmor, pridržava se propisane mu dijete; alkohol, pušenje - potpuno su isključeni iz njegova života. B. se stalno konzultira s liječnikom koji ga je liječio. I mi vidimo kako rad, zdravi odnosi u obitelji, na radnom mjestu, higijenski uvjeti života, dijetni režim i samosavladivanje bolesnika predstavljaju dobre pomoćnike liječniku-psihijatru.

...Na liječenje gladovanjem na kliniku često dolaze bolesnici s takozvanim "patološkim razvojem osobnosti". Ovi se bolesnici razlikuju od drugih u tome što, kod njih, dolazi do promjena u karakteru pod utjecajem bilo kakvih nepovoljnih okolnosti. Oni postaju teški u društvu - u obitelji, u radnom kolektivu, kod njih se mogu pojaviti, čak i košmarske ideje.

G dijagnostičkom pogledu ovi slučajevi predstavljaju velike teškoće, jer imaju mnogo zajedničkog sa šizofrenijom. Za razliku od šizofrenije, ovdje nije nazočno rastrojstvo mišljenja karakteristično za šizofreniju. Osim toga, ovi bolesnici mogu potpuno ozdraviti bez ikakvih promjena u njihovoj osobnosti. Takav bolesnik bio je N.

"Crveni nos"

To je bilo društveno, živo dijete. Sve ga je zanimalo, privlačilo - ljudi, strojevi, tudi psi. O svemu što bi vidio i doživio pričao bi kod kuće: "A danas sam vidio" - i slijedi priča. Dovodio bi kući zalutalu štenad, strpljivo ju njegovao, dovlačio bi nekakve predmete i nešto pravio od njih. Ali najviše je volio bajke, zamišljajući se njihovim junakom: čas je - carević Ivan, jaši na sivom vuku, traži Zar-pticu, a čas je - Dječak-Kibaljčiš.

Škola mu je otkrila novi svijet; učitelje, drugove. Na svakom se satu saznavalo ponešto novo. I on bi trčao kući da ispriča svojima: "A danas nam je učiteljica pričala" - i slijedi prepričavanje onoga što je čuo.

Dječak je živio dobro, veselo. Baš veselo. Nikakvih potresa, ograničenja. Lako je učio, učio je zato što mu je sve bilo zanimljivo.

Ali jednom... Kako se to desilo? On nije naučio lekciju. Stajao je kraj ploče i nije mogao riješiti zadatak. Učiteljica se začudila i

razljutila: lijep primjer za ostale! Upisala mu je jedinicu i dugo ga korila. Dječak se zastidio. Pocrvenio je, sve lice mu je bilo kao u plamenu. Djeca su mu govorila: "Kako si bio crven, i uši, i nos!" Tako su prvi put u njegov život ušle te dvije riječi - "crveni nos".

Jedinica dobijena u razredu izmjenila je karakter dječaka. On je i dalje dobro učio, ali nije bilo one ranije radosti, pojavili su se nespretnost, stidljivost, uzbuđenje - odgovarao bi slabo i opet bi mu nos pocrvenio. Stalno su mu na pameti riječi drugova o njegovu crvenom nosu. Počeo je misliti. "Nos će mi pocrveniti!" - i počeo je osjećati kako mu nos crveni čim se počne uzbuđivati.

Sto da se radi? On se sve rijeđe sastaje s drugovima, odbija ići u goste, u kino, zapušta školske obaveze. Prekidali su se raniji prijateljski odnosi, N. je sve više ostajao sam. Ne, nije ostajao sam, s njim je stalno živio i njegov strah: "Pocrvenit ću, pocrvenit će mi nos, i to će biti ružno." Ubrzo su svi zaključili: on je tašt, osobenjak, uobraženko. I drugovi su ga počeli izbjegavati.

Četiri su školske godine prošle u tom mučnom strahu. Ipak je završio školu, i to s odličnim uspjehom. I, sigurno zbog toga, nitko od odraslih nije obratio pozornost na njegovo teško stanje.

N. je odlučio polagati razradbeni ispit za upis na sveučilište. Dobio je mjesto u hotelu za samce. Buka, smijeh, rasprave, mladi glasovi... A on stoji sam u hodniku. Strah ga odvaja od ostalih. Ovdje je mračno, na njega se ne obraća pozornost, a u sobi bi se odmah vidjela njegova ružna vanjština.

Dvije djevojke prođoše, uz glasan smijeh. "To se one meni smiju" - misli N. "No, što si objesio nos! - reče neki nepoznati diplomac, prolazeći pored njega. N. ne može izdržati i bježi...

Odustao je od ispita i otputovao kući.

Momak je riješio zaposliti se u tvornici. Saznao je da u pogonu za proizvodnju čađi traže radnike. Javio se. Primili su ga. U pogonu su svi garavi. "Kakva sreća!" Njegov nos neće privlačiti pažnju, naprosto se neće primjećivati.

I iznenada ponovo katastrofa. Pozvao ga je direktor: "Ti imaš desetogodišnju školu, trebaš prijeći na kvalificiraniji posao u drugi pogon, dalje od čađi." Treba bježati iz tvornice.

Zatim mu sine ideja: "Treba se liječiti." Terapija, dermatolozi, neuropatolozi, ponovo terapija, homeopati... Nitko ne nalazi da je bolestan. Nos? A što je s nosom? Jedni se smiju, drugi se ljute. Opet onaj bolesnik s nosom? Naprosto ne želi nigdje raditi!

I jednom on riješi: "Treba dokazati liječnicima i ukućanima kako je meni važno da se izliječim od ružnoće. Treba dokazati da bih pristao izgubiti nogu ili ruku samo da se oslobodim crvenila nosa. Ako nemaš nogu to uvijek možeš sakriti, stavljanjem proteze, a nos je na licu, njega ne možeš lako sakriti." N. odlazi u kuhinju, uzima sjekiru, zatvara vrata, skida s desne noge čarapu, promatra prste i... i vrlo pažljivo i točno udara po njima sjekirom. Bol ga u magnovenju otrijezni i on zakuka. Pozlilo mu je. Ukućani zakucaše na vrata.

Zatim je sve počelo ispočetka. Odsječeni prsti. I što s tim? A nos? Ružan, napuhnut nos ostao je i dalje na licu. N. je postigao samo to da bude smješten u psihijatrijsku bolnicu.

Nakon pet mjeseci izišao je iz bolnice u još potištenijem stanju i on čvrsto riješi da se ubije.

Dva je dana pokušavao prekratiti sebi život; trovao se, rezao si vene. Spasili su ga rođaci. Nadzirali su ga, sklanjali oštre predmete, nikad ga nisu ostavljali samog. Ljeti mu je pošlo za rukom nabaviti lovačku pušku. Nije se plašio smrti. Naprotiv, ona mu je predstavljala olakšanje: spasit ću se od crvenog nosa! Mati, kao da je predosjetila, dotrčala je, zakukala. Oduzeli su mu pušku. Ponovo psihijatrijska bolnica... Ljudi, kao sjenke, svaki sa svojom nevoljom, umobolnici. "Ali ja nisam umobolnik - govori N. sebi - nemam ni košmare, ni halucinacije. Ja imam nenormalan razvoj kapilarne mreže, ali liječnici se ne osvrću na moje žalbe."

N.-a su uputili na liječenje gladovanjem.

Čitam zapise liječnika:

"**4. dan gladovanja:** bolesnik N. je nešto mirniji, izlazi u štenju, ponekad opći sa susjedima u sobi; zapaža da mu se gubi osjećaj napuhnutosti nosa; ne osjeća glad.

7. dan gladovanja: ujutro se žali na loše raspoloženje, glavobolju, nemoć, vrtoglavicu. U drugoj polovini dana te pojave su nestale, pojavilo se dobro raspoloženje, uvečer je govorio da "crveni nos" nije

takav defekt koji bi mogao biti odlučujući čimbenik u životu.

22. dan gladovanja: misli o izobličenosti nosa gotovo su se potpuno izgubile. Pojavilo se dobro raspoloženje. Opći s okolinom, mnogo i rado šeće. Određena mu je rehabilitacijska dijeta.

14. dan rehabilitacije: bolesnik se ni na što ne žali. Mnogo čita. Postao je živahan. Svoje oboljenje ocijenjuje kao nekakvu zabludu: "Zašto je ta apsurdna misao zauzimala toliko vremena i mjesta u mom životu, ne razumijem." San i apetit su dobri, mnogo šeće, mašta da nakon liječenja otpočne studij na medicinskom fakultetu: mnogo opći s bolesnicima, šali se, smije se.

Bolesnik je otpušten kao potpuno zdrav."

Evo njegove anamneze - provjera stanja bolesnika nakon duljeg vremena: nakon godinu dana - potpuno zdrav, žali samo za vremenom koje je izgubio tijekom bolesti; nakon dvije godine - potpuno zdrav, oženio se, radi kao pomoćnik operatora na plinskoj instalaciji, snalazi se na poslu, posjećuje kino, kazalište, koncerte, zanimaju ga medicina i biologija. Prema kazivanju rođaka, ne pokazuje nikakva odstupanja od normalnog ponašanja. Nakon tri godine: upisao se na medicinski fakultet, uči i radi. G ovom slučaju s pravom se možemo nadati, da se bolest neće ponoviti.

...Praksa pokazuje da se značajan terapijski učinak liječenja odmjerenim gladovanjem zapaža kod bolesnika sa sindromom fiks ideja. Ovaj se sindrom očituje u fiksnim mislima, idejama, strahovima, sumnjama, u fiksnom nastojanju da se izvrši neka radnja. Bolesnik osjeća da će mu se, ukoliko ne izvrši tu radnju, desiti nešto užasno, pogibeljno. Progone ga strah, nemir, uzbuđenje.

Fiksna stanja se razlikuju od ideja u košmaru po tome što se kod njih zadržava kritični odnos bolesnika prema svojim proživljavanjima.

Fiksna stanja su često vrlo stabilna, teško se liječe. Premda u lakšem obliku, mogu se pojaviti i kod zdravih ljudi pri zamoru ili u okolnostima koje iscrpljuju živčani sustav. Neki ljudi koji pate od fiksnih ideja neprstance, bez ikakva razloga i smisla, broje predmete (prozore, okvire, police u stalažama) ili čitaju ili zbrajaju brojeve transportnih sredstava. Kod bolesnika s fiksnim idejama ponekad se pojavljuju misli neprijatnoga ili, čak, nepristojnog sadržaja. Mozak ne

dozvoljava da se one iskažu. Rada se strah: "Može se desiti da ne izdržim, da riječi same izlete." Otuda nesigurnost, sramežljivost, mrzovolja, bježanje od ljudi.

Gost iz Murmanska

Stigao nam je gost na kliniku. Bolesnik S. doputovao je iz Murmanska na putu u Soči. Ide u sanatorij. Odlično izgleda: uredan, energičan, priča o radu na ribarskom brodu, pomalo se hvali.

A kada je gost otišao, sjećali smo se mornara na bolesničkom Krevetu Zalio se na fiks ideje i na neodoljivu želju da izvali nešto nedopušteno, strašno ili sramotno. Privlače ga ponori, otvoreni prozori, visina. "Baciti se" - ali zna da to neće učiniti. Ili se tiho prikrasti, udariti kakvo bespomoćno biće: dijete, starca, bolesnika. Ide ulicom, putuje autobusom, sjedi u klubu - oči jednako traže žrtvu: udariti, istući, udaviti. I opet zna da to neće uraditi. Ali je to osjećanje mučno.

"Gore je od osjećanja gladi" - rekao nam je S. četvrtog dana gladovanja. "Sada mi se jede, i to je dobro, zato što su se izgubile bolesne misli, kao da su propale u zemlju."

Liječenje gladovanjem kod sličnih bolesnika daje iznimno doba: rezultat, ali on se pokazuje obično tek u procesu rehabilitacije ili čak 2-3 mjeseca nakon završetka liječenja, kada dolazi do potpunog (čak i više od toga) obnavljanja ne samo težine već i svih funkcija centralnog živčanog sustava.

Sreću se, istina, i teži slučajevi.

Stranice dnevnika

"Rodio sam se 1941. god. u Srednjoj Aziji. G porodici je bilo troje djece, ja sam bio najmlađi. G djetinjstvu sam bio impulsivan, osjetljiv. Plakao sam za svaku sitnicu. Bajke su ostavljale na mene snažan utisak. Bio sam zatvoren, u školi, u nižim razredima, bio sam odličan; u višim - vrlo dobar. Završio sam deset razreda. Imao sam teško djetinjstvo: očuh pijanica, bio je grub prema djeci, i to se odrazilo na cijeli moj razvitak. Scene tučnjave između majke i pijanog očuha izazivale su strah. Od 7. do 10. razreda počeo sam osjećati ljubav

prema glazbi, stihovima, književnosti. Snažno sam doživljavao glazbu, slušajući je, podilazili bi me trnci, osjećao bih nekakav pritisak na mozak i kičmu.

Nakon demobilizacije počeo sam raditi kao majstor-nadzornik u tvornici, posao mi se sviđao. Odlazio sam u kino, sretao se s djevojkama, živio običnim životom.

Zatim mi se odjednom pojavila fiksna ideja da moram neprestance prati ruke: bojao sam se da se ne zarazim nekom veneričnom bolešću. U početku sam prao ruke jedanput, zatim sam ih počeo prati 2-3 puta. Postupno sam počeo prati ruke po 15-20 puta dnevno. Obratio sam se liječniku. Dobijao sam elenijum, aminazin, ali mi to nije pomoglo. Liječnik je predložio da idem u psihijatrijsku bolnicu - tamo će mi pomoći. U bolnici sam dobio 30 inzulinskih šokova, ali bez rezultata; otpušten sam iz bolnice s pogoršanim stanjem: opća fizička slabost, drhtanje ruku, pojavio mi se strah od brojke 1, zato što mi je, u bolnici, prvi odjel bio najteži. Kasnije sam se počeo bojati brojaka 5 i 9.

Nakon godinu dana našao sam se u psihijatrijskoj bolnici "Ganuškin" u Moskvi, gdje sam ležao pet mjeseci. I iz nje sam izašao s pogoršanim stanjem: plašio sam se križa, crkve, brojaka većih od 10, brojke 3, slova S. Otpušten sam kući u takvom stanju da nisam mogao sam jesti, jer sam se bojao zaraze, i ništa nisam smio dodirnuti - majka me je hranila kao malo dijete.

Moje stanje se jednako pogoršavalo... Bojao sam se trojke, stoga sam se sapunao četiri puta. Svaku večer počinjao sam se umivati u 10 sati, a završavao u jedan sat poslije ponoći. Majka se namučila sa mnom. Činilo mi se da mi kapljice sa zaraznim mikrobima padaju čas na lice, čas na vrat, čas na grudi, a došlo je i do toga da sam jednom snažno udario šakom u umivaonik - to umivanje bez kraja dojadilo mi je do te mjere, da sam mislio kako nikad neće završiti.

Pisao sam lijevom rukom da bih desnu sačuvao čistu. Bojao sam se knjiga Jacka Londona jer je opisivao gubavce: sam ih je pisac vidio i mogao je infekciju prenijeti u svoje rukopise, a s njih je ona preko tipografije mogla dospjeti na knjige i zaraziti me, ako ih budem čitao.

Te sam godine bio primljen na kliniku za terapijsko gladovanje.

Prvog, drugog i trećeg dana gladovanja moje stanje je bilo teško: mučila me je strašna glad, četvrtog dana apetit mi je malo oslabio, ali sam gladovao vrlo teško - sve sam vrijeme želio jesti, nisam mogao gledati kako netko jede, svaki zvuk posuđa izazivao mi je razmišljanje o hrani.

Sedmoga sam dana jako zaželio jesti, sve više su mi se pojačavali simptomi bolesti: stalno sam prao ruke, bojao sam se kapljica na umivaoniku, svaki dan sam prao glavu. Ujutro 10. dana osjetio sam da je onaj jak osjećaj gladi prošao. Do 20. dana stanje moga zdravlja stalno se pogoršavalo: kad vidim da se negdje peru podovi, počnem bježati jer mi se čini da će kapljice koje sadrže mikrobe raka, gube, trahoma i raznih drugih strašnih oboljenja navaliti na mene. Te sam kapljice osjećao kao injekcije. Kad ležim u krevetu, navlačim pokrivač preko glave da bih se sačuvao od zaraznih kapljica koje mogu štrcnuti od njegovateljica, sestara i svih bolesnika, liječnika se nisam plašio.

Nakon 20 dana gladovanja počeo sam piti sokove. To je bilo vrlo prijatno. Prvo mjesto je zauzela briga o hrani, a pranje ruku je potisnuto na drugo. Tog sam dana prvi put legao spavati a da ih prethodno nisam oprao. Trećega dana već sam hvatao rukama kvake na vratima, i opet sam legao spavati ne umivši se prethodno. Četvrtog dana zaustavio sam profesora na hodniku i s ushićenjem sam ga uvjeravao da sam potpuno zdrav, dodirujući pri tome rukama pod i svoje lice. Gadio sam se toga, znao sam da je to nehigijenski, ali sam svladao taj osjećaj radi dokaza da sam se oslobodio svojih strahovanja.

Otpušten sam u dobrom stanju, bio sam predstavljen na konferenciji psihijatara i otputovao sam kući kao zdrav, s jasnim kritičkim odnosom prema svom stanju. Istina, i dalje bi se pojavljivali neki strahovi, ali sam se kritički odnosio prema njima uspješno ih svladujući.

Došavši kući, stupio sam na stari posao. Premjestili su me na radno mjesto inženjera-tehnologa. Sve je bilo lijepo do, za mene, sudbonosnog dana. Sjedio sam kod kuće, vidim - puzi pauk, uhvatim ga i zgnječim nogom; kako mu ugledah bijelu utrobu, prvi mi se

puta ponovo pojavi osjećaj gađenja. Od tog vremena, opet mi se, postupno, počelo pojačavati bolesno stanje. Mislio sam samo o odvratnosti koju mi je izazvala utroba zgnječenog insekta. Kud god da pođem, jednako osjećam gađenje prema svemu, bojao sam se da ne nagazim na žabu. Nakon rada nerado sam izlazio iz prostorije, bojeći se da na nagazim na kakvog insekta na ulici.

Sve se opet ponavlja...

Na osnovi prvog gladovanja shvatio sam da mi ono pomaže, i opet pođem u Moskvu, odlučio sam ponoviti kuru."

I evo našeg mladog "Azijata", kako smo u šali nazvali bolesnika T.-a, opet s nama. On otvoreno priča o svemu novom što je doživio i očekuje od nas pomoć.

Počinjemo ponovnu kuru liječenja odmjerenim gladovanjem. Prvih dana bolest se pogoršala, ali su postupno fiks ideje počele ustupati mjesto razmišljanju o budućnosti, svijesti o neutemeljenosti strahova koji ga progone. Raspoloženje se popravilo.

T. se ponovo osjeća zdravim, razmišlja o tome kako će se vratiti na posao, čudi se svom nedavnom strahu, pita zašto se, i tako brzo, ponovo razbolio.

Sto je, zapravo, bio razlog tako brzog recidiva? T. nam se prvi put javio 10 godina nakon početka bolesti. On je već više puta boravio u psihijatrijskim stacionarima, podvrgavao se liječenju, ali bez uspjeha. Gladovanje mu je pomoglo. Preporođen i radostan što je sasvim ozdravio, T. je otišao kući. A tamo su ga čekali obitelj, prijatelji, uobičajeni susreti, istočnjačko gostoprimstvo, ukusna nacionalna kuhinja, vino. Naš je pacijent počeo strasno uživati u svim radostima života ... posrnuo je.

Druga kura odmjerenog gladovanja također je pomogla T.-u. A što će biti dalje? Neće li se bolest opet vratiti? Možda. Ali sada T. zna kako se treba boriti protiv bolesti, zna kako može s njom izići na kraj, što prvi put nije bio slučaj.

I on će uspjeti. Pomoću strogog režima života, periodičnog uzdržavanja od hrane, potpunim odbacivanjem pušenja i alkohola, stroge biljno-mliječne dijete. Istina, za sve to potrebno je samosavladivanje, potreban je karakter. Međutim, sada T. ima ono što

je najvažnije - kritički odnos prema svom oboljenju i želju da na svaki način svlada bolest. To jamči uspjeh.

Teška tajna

Sjećam se Zweiga, njegovog suptilnog prodiranja u psihologiju momčića u trenutku kada se prvi put nađe pred "teškom tajnom" - pred pitanjem odnosa među spolovima. Mi, liječnici-psihijatri, nerijetko se sukobljavamo s bolesnom reakcijom na tu "tešku tajnu", brižljivo je analiziramo i upozoravamo roditelje na važnost nadzora nad sinovima u kritičnom uzrastu - u razdoblju početka spolnog sazrijevanja.

...Sve je počelo od 13. godine. Spolno sazrijevanje počelo je rano, kada je mozak bio još nedovoljno razvijen. Dječak nije shvatio što mu se dogodilo. On se uplašio, a roditelji ništa nisu primijetili. Serjoža se stidio upitati starije, želio je sam doći do svega. Stalno je razmišljao. Prestao je učiti lekcije, izostajao je s nastave. Majku su pozvali u školu. Ona je grdila dječaka i žalila se: "Kao da su Serjožu zamijenili s nekim drugim dječakom." Postao je grub, razdražljiv, povučen, ništa ne priča o sebi.

A imao je što pričati. Škola je, za učenika, postala posljednja briga. On je otkrio da je svijet podijeljen na muškarce i žene. Žene su ga uzbuđivale, mučila ga razmišljanja o njima. Momka je počela zahvaćati apatija. Prema svemu je postao ravnodušan. Prema svemu, osim prema vizijama o onom zabranjenom što je ušlo u njegov život.

Stariji su mu drugovi omogućili vezu sa ženom. To se desilo u njegovoj 17. godini. Veza je bila bez ljubavi. Nakon nje preostao je osjećaj nespretnosti, stida i straha. Napeto stanje ostalo je nerazriješeno, pojavio se kompleks manje vrijednosti, izazvan spolnom nemoći.

Bilo mu je 19. godina kada se prvi put javio na liječenje u psihijatrijsku bolnicu. Pred liječnikom je sjedio, visok, lijep momak, po izgledu zdrav.

Nisu konstatirana nikakva nasljedna opterećenja: riječ je o sretnoj obitelji. Otac - povučen, miran, po struci građevinski inženjer; mati društvena, bavi se podizanjem djece i domaćinstvom; brat i sestra zdravi. I odjednom takva nesreća: razbolio se sin. Najprije se čula njec

"šizofrenija". Tužni roditelji su se počeli propitivati o toj bolesti, ima li nade u izliječenje, hoće li Serjoža moći dalje učiti?

Mati se sjeća: "G nižim razredima Serjoža je dobro učio, bio je veseo i živahan dječak." On se smješka pri sjećanju na te dane, zatim se na lice navlači sjenka. Mati priča: "Serjoža je pao u šestoj godini, razbio glavu i izgubio svijest. Možda je sva nevolja od toga?" I dalje neuvjerljivo: "Bolovao je od dizenterije... i od drugih dječjih bolesti. Od toga je možda?..

Mati je u nedoumici, ne može shvatiti što su propustili ona i njen muž u odgajanju sina, što je osnovni uzrok njihove nevolje.

Glavni uzrok Serjožine bolesti jest njegovo rano spolno sazrijevanje, zatim kasnija trauma na seksualnoj osnovi. Postupno je nadolazila apatija, ravnodušnost, tromost - stanje karakteristično za običnu šizofreniju.

Dakle, postavljena je dijagnoza: obična šizofrenija s blago progresivnom formom.

Ona se javlja obično kod mladih ljudi u razdoblju spolnog sazrijevanja. G početku oni izgledaju kao lijena djeca na koju ne djeluju nikakvi odgojni utjecaji. Kada progresivnost i nepromjenljivost bolesnog stanja izazovu pozornost porodice i škole, roditelji se obraćaju s bolesnikom terapeutu, koji, ne našavši ništa, upućuje pacijenta neuropatologu, a ovaj ga, pretpostavivši da se radi o psihičkom oboljenju, upućuje psihijatru. Stoga postojeći oblik oboljenja ostaje dugo neidentificiran, i bolesnici dolaze na liječenje ponekad nekoliko godina nakon početka bolesti. Tako je bilo i sa Serjožom.

Dva mjeseca specijalnog medikamentoznog liječenja u psihijatrijskoj bolnici donijela su izvjesno olakšanje. Po izlasku iz bolnice Serjoža je počeo studirati na jednom od moskovkih tehničkih fakulteta. Studirao je bez oduševljenja, formalno, tek da ga ne isključe. "Što da radi čovjek u devetnaestoj godini, nego da studira?" Serjoža nije imao prijatelja. On je prema svima ostao zatvoren. Njega je obuzimalo mračno raspoloženje, razmišljao je o besmislenosti života, o samoubojstvu. Ali te misli nisu prelazile u pokušaje.

Sergej je sam tražio liječenje. Po drugi put se našao u bolnici. Liječio se triftazinom i inzulinom... Otišao je iz bolnice spremajući se nastaviti studije na fakultetu; ali, došavši kući, odlučio se na pauziranje na studiju, nemajući ni snage ni želje za spremanje ispita.

Ponovo stacionar. Ovoga puta klinika terapijskog gladovanja. Sergej je postao naš pacijent. Sad ima 24 godine. Za njim je pet godina povremenog boravka u psihijatrijskim bolnicama, liječenja medikamentoznim sredstvima.

Na pojavu opadanja intelektualnih moći bolesnici reagiraju na razne načine: jedni ravnodušno i bez kritike, jedva svjesni tih promjena; drugi - najočuvaniji, aktivno se nastoje osloboditi bolesnih simptoma, mole da im se vrati ranije raspoloženje, izgubljena oštrina percepcije, radna sposobnost. Ti bolesnici rado prihvaćaju terapijsko gladovanje, točno ispunjavaju sve zahtjeve liječnika, kako tijekom gladovanja, tako i za vrijeme rehabilitacijskog razdoblja.

Sergej je pripadao drugoj grupi. On je vjerovao u ljekovitost gladovanja i želio je biti zdrav. Imao je planove. Istina, oni su bili nepostojani, promjenljivi: čas je razmišljao o pozivu geologa, čas se spremao postati elektrotehničar. Ipak ga je to vuklo iz apatije. To je korak naprijed. Ali to napredovanje krije u sebi i opasnost: terapijski neuspjeh može izazvati tešku depresiju. Gpravo takvi slučajevi dovode do pokušaja samoubojstva.

Iskustvo je pokazalo da uspješnost liječenja gladovanjem obične blago progresivne šizofrenije pruža parktično ozdravljenje u većini slučajeva, ako bolest nije starija od dvije godine, a u slučaju bolesti koja traje preko pet godina rezultati su, naravno, lošiji.

Sergejeva bolest je trajala dugo, ali u svakom pojedinačnom slučaju mogu postojati i latentne mogućnosti za uspjeh. One su se pokazale i kod našeg pacijenta - prvo gladovanje dalo je pozitivan učinak. Međutim, ono se nije dovoljno učvrstilo, Sergej još nije znao kritički prići svojem oboljenju, i to je imalo za posljedicu neozbiljan odnos spram životne rutine. Za kratko vrijeme ponovo su se pojavili simptomi bolesti. Jedan od uzroka je i krajnje teško doživljeno saznanje da boluje od šizofrenije, što je bolesnik slučajno saznao.

Možda je Sergej i bio u pravu smatrati tu dijagnozu preprekom na putu k velikoj životnoj karijeri, ali ga je stalno razmišljanje o tome toliko uznemiravalo da je bio na granici recidiva bolesti.

Međutim, iskustvo prvog gladovanja sugeriralo je momku put k ozdravljenju: došao je u našu kliniku da ponovi kuru terapijskog gladovanja.

"Hoću biti punovrijedan čovjek, moram se oporaviti." - govorio je. "Da, isto to oboljenje imao sam i ranije. Ako nisam još potpuno ozdravio, uvjeren sam, da će bolest proći s liječenjem. Gladovanje će sve razjasniti."

Već trećeg dana gladovanja bolesnik je postao mnogo mirniji. Prestao je tumarati po hodniku. Govorio je da mu svaki dan gladovanja unosi neki red u misli. Svakoga dana Sergej je mnogo čitao, igrao šah, rješavao ukrštene riječi. Tijekom rehabilitacije ponavljao je da se osjeća potpuno dobro, Nakon izlaska iz bolnice počeo se pripremati za ispite na fakultetu.

Otpustili smo ga kao praktično zdravog. Može učiti i raditi.

"Nerealnost"

Bolesnik K. bio je jedan od onih koji su se liječili na našoj klinici a da prethodno nisu, kao mnogi drugi pacijenti, liječeni u nizu psihijatrijskih liječilišta i primali specijalnu medikamentoznu terapiju.

Sam K. je računao da boluje već pet godina. I za sve se to vrijeme borio sa svojom bolešću, koju je nazivao "nerealnost".

Nerealnost mu je dolazila iznenada. Prvi put je to bilo na stadionu, na odbojkaškom igralištu. Jedne večeri, kada su igrali neprekidno oko tri sata, on se osjećao neobično: sve je bilo kao i obično - suigrači, teren, prašina, večer, jedan te isti način igre; odjednom se pojavila nekakva čudna obamrlost, polusan, mozak se zamorio od stalnog naprezanja, a tijelo je mehanički izvršavalo naučene, dosadne pokrete... Nakon igre, to je stanje brzo iščezlo. Trajalo je 5-10 minuta.

Zatim se desio događaj koji je potresao K.-a: stradao je učenik višeg razreda tijekom vožnje bicikla. K. nije vidio kako je došlo do katastrofe, samo je saznao da je Peča izašao na put i, ne primjetivši kamion, pao pod točkove. Taj događaj K. opisuje u svom dnevniku ovako:

"Potresla me je, prije svega, strašna misao da sam i ja mogao biti na njegovom mjestu. Nikad ranije nisam razmišljao o životu i smrti, to

važno pitanje ranije me nije zanimalo. Nije me zanimalo zbog toga što se nisam neposredno sučeljavao sa smrću. Nikad nisam mogao zamisliti da sam i sam smrtan.

Potresla me je i zbunila okrutnost života - zašto je morao poginuti tako strašno i tako glupo petnaestogodišnji momak, jedini sin u roditelja, koji je morao živjeti? Zašto su ljudi tako mirni, tako malo plaču; kako su u stanju spokojno razgovarati?

Na sva ta teška pitanja tražio sam, ali nisam mogao naći odgovor. U mom životnom iskustvu takvih odgovora nije bilo. Sahrana me je užasnula nekim čudnim mirom nazočnih učenika, banalnim grupicama zvekana i brbljanjem dokonih starica. Posljednja kap, koja je prepunila čašu, bila je za mene sljedeća scena: sprovod svrati na glavnu ulicu, ispred mene prođe automobil s nadgrobnim obilježjem, pored čelične piramidice sjedi Pećin djed. Izgled toga zgrbljenog starca, koji sjedi pored portreta mladog, dječački nježnog unuka, potresao me je do dna duše. Pobjegao sam kući, svalio se na divan i ležao tako pola sata. Jedina misao, koja mi je tada bila u glavi, i riječi, koje sam u sebi ponavljao, bili su: "Ne razumijem, ne razumijem."

Nakon pola sata netko me pozove. Izišao sam polako iz polutamne sobe. Sunce me zasljepi nekakvom čudnom i neprijatnom svjetlošću. I tad sam shvatio da se sa mnom nešto dešava: bolesna uzbuđenost, životno neiskustvo i duševna slabost doveli su me do neprijatnog psihičkog rastrojstva. Kako bih točnije opisao to stanje? Potrudit ću se.

Točnije riječi od riječi "nerealnost" ne mogu smisliti. To nije osjećaj, već potpuna odsutnost svih osjećaja. To stanje je vrlo slično stanju pijanstva, polusneno stanje. Prema svemu sam postao apsolutno ravnodušan, ništa me nije uzbuđivalo. Živiš prema poslovici: "Gurnuše nas - padosmo, podigoše - pođosmo."; praviš pokrete, koji se zahtijevaju od tebe, ni u što se ne udubljujući.

Ja sam lišen najvećih ljudskih bogatstava - osjećanja. Slikovito govoreći, od 100 posto punokrvnih živih osjećaja normalnog zdravog čovjeka ostali su samo jadni ostaci - 5-10 posto. Ničeg suvišnog u percepcijama, sve oko mene izgleda potpuno normalno, kao i ranije. Neko nejasno osjećanje apatije, praznine, unutrašnje ravnodušnosti.

Moglo bi se još mnogo toga reći, ali sam pokušao izabrati najupadljivije, najkarakterističnije crte toga stanja. Evo što mi se desilo toga neprijatnog dana.

Prvog dana poslije "udara" (kako sam ja nazivao taj slučaj) počele su mi se nametati misli o nepovratnom karakteru vremena. Nikad o tome nisam ranije razmišljao, a sada sam počeo podulje razmišljati o tome da se nikad više neće vratiti ono što je jednom prošlo. Počeo sam tugovati za svojim prohujalim godinama, za nepovratnim vremenom (sve to u sedamnaestoj godini). Uopće, osjećanje tuge, zamišljenosti obilježavalo je to vrijeme. Ali borio sam se. Ta me borba i dovela na Moskovsku kliniku terapijskog gladovanja. Primili su me."

K. je gladovao 23 dana. Ostavio je na klinici zapis o danima gladovanja i rehabilitacije.

"Na gladovanje sam se odlučio hrabro i s uvjerenošću u potpuno ozdravljenje. Optimizam i očekivanje potpunog ozdravljenja nisu me napuštali ni tijekom gladovanja ni tijekom rehabilitacije.

Prva četiri dana prošla su bez promjena ("nerealnost" kao i ranije). Petog i šestog dana - pogoršanje, komešanje u glavi, apatija, potištenost; od devetog do devetnaestog dana - ponovo pogoršanje (kao 5.-6. dana), ali mnogo teže. to je bila neka vrsta "umjetnog pogoršanja", sam sam nastojao još više oslabiti, zaboraviti se, zato što sam stekao utisak da je samo potrebno zaspati, potpuno se zaboraviti, a da ću se poslije toga odjednom osvijestiti, "probuditi se", apsolutno zdrav, i "nerealnost" će se izgubiti.

Od jedanaestog dana do kraja uspostavilo se dobro stanje, "nerealnost" se nešto smanjila. Približno od osmog dana rehabilitacije stanje se počelo konstantno poboljšavati, "realnost" se povećavala. Tome je pogodovalo i prekrasno sunčano vrijeme koje se bilo ustalilo. Vrhunac poboljšanja označen je "bljeskom realnosti" (14. dana rehabilitacije): tijekom 15 minuta bio sam gotovo apsolutno zdrav, realan čovjek. Kažem "gotovo" zato što mi je to osjećanje (u biti prirodno) bilo nekako neobično, tude. taj me je bljesak toliko obradovao, toliko me učvrstio u uvjerenju u potpuno ozdravljenje da je radi tih petanaestak minuta vrijedilo živjeti dvije godine i gotovo mjesec dana gladovati.

Ocjenjujući cijelu kuru gladovanja mogu reći, da mi je mnogo pomogla. Stanje "nerealnosti" se smanjilo, moji osjećaji, premda nisu postali sasvim realni, ipak su mnogo bliži normalnim. Ja se nadam da ću u sljedećoj kuri gladovanja definitivno raskrstiti s tom dosadnom "nerealnošću".

...Za paranoidni oblik šizofrenije karakteristični su drugi simptomi: bolesnici su relativno pristupačni, kod njih nema upadljivijeg smanjenja volje, emocija. Za njih je karakteristična manija gonjenja, djelovanja; netko hoće uraditi nešto štetno, loše, sumnjiče ih za nešto i si. Cl procesu oboljenja bolesnik se sve više izolira, otuđuje, postaje nepovjerljiv; ponekad sve to prelazi u agresivnost.

Rezultati liječenja tog oblika šizofrenije odmjerenim gladovanjem manje su efikasni u poređenju s hipohondričnim i običnim oblikom, ali ipak je bilo mnogo slučajeva praktičnog ozdravljenja i značajnog poboljšanje, čak i u slučaju veće starosti oboljenja. Evo primjera.

"Kradljivica"

Bolesnica K. imala je 41 godinu. Dijagnoza: šizofrenija, paranoidna forma; liječila se ranije bez uspjeha u Psihijatrijskoj bolnici "Solovjov".

Mala, slabašna, nemimo-plašljiva, osjećala se nekako čudno nezaštićena, slaba. Govorila je tiho, isprekidano, a ponekad jako brzo, uzbuđeno.

Anamneza: mati je bolovala od psihičkog oboljenja, brat povučen, trom. G ranom je djetinjstvu izgubila roditelje, odgajana je u dječjem domu, razvijala se normalno. Teško je učila. Završila je sedam razreda, medicinski tehnikum, kurseve za računovođe. Gdala se u 22. godini, ima dvoje djece. Oboljela je psihički u 37. godini.

Počelo je na prozaičan način: stajala je u redu u prodavaonici, dotakla slučajno susjedinu torbu i iznenada joj se pričinilo da je ova pomislila: "Htijela mi je ukrasti torbu." Dugo i mučno je razmišljala o tome, zatim je otišla objasniti se sa susjedom. Susjeda se nasmijala i umirila je. Prošlo je nekoliko dana, ali apsurdna misao da su je mogli proglasiti kradljivicom nikako joj nije davala mira. Svratila je kod susjede, a ona je stala sklanjati novac sa stola, našalivši se: "Treba skloniti, inače će Tanja ukrasti." 'To je šala, možda glupa šala, ali

ipak šala" - tješila se u početku Tanja. Ali je sve češće pomišljala da se ne radi o šali, već da se ozbiljno sumnja u nju. Svu noć ju je mučila ta misao, svu noć se Tanja prevrtala u krevetu, nije ni oka sklopila, a ujutro... Gjutro se Tanja pokušala objesiti. Konopac se prekinuo, ona je pala, nekoliko minuta je bila bez svijesti, zatim je nekako ustala, skrila konopac da ne vide djeca, i čak se nekako umirila.

Međutim, uskoro su je misli počele ponovo opsjedati. Kad bi Tanja čula da netko razgovara o nestalim stvarima, krađama, odmah bi počela crvenjeti, uzbuđivati se, plašeći se da ne posumnjaju na nju.

Tako su prošle tri godine. To je bio jedan dugi niz dana, u kome su se minute mira sve češće smjenjivale sa satovima nemira, razmišljanjem o sramoti, ili naprosto nekakvim razmišljanjem koje ju je dovodilo do strašne glavobolje.

Tanjin muž se obratio psihijatru, ovaj je propisao lijek, ali joj je od njega bilo još gore. Odlazila je u polikliniku, dobijala vitaminske injekcije, primala sredstva za uspavljivanje i smirivanje. A apsurdne misli su je i dalje opsjedale, postale su sve nametljivije, primoravale su Tanju da ih, najzad, izgovara naglas. Tada bi zamotala glavu i satima tako ležala, bez snage da se svlada.

I ponovo je u prodavaonici došlo do incidenta. Djeca su izgubila pet rubalja. Svi kupci se dadoše u traženje, dok je Tanja stajala u uglu, sva pocrvenjela, s ukočenim pogledom i grozničavom mišlju: "Sreća, nemam u torbi pet rubalja, znači, ako na mene posumnjaju, ništa neće naći. Možda bi bilo dobro kazati da nije novac kod mene, da ljudi ne posumnjaju..." Tanji je pozlilo, podigli su je i ispratili kući... Od toga dana ona je prestala izlaziti na ulicu, nije se mogla koncentrirati ni na kakav posao, apsurdne misli su je ponovo spopale, tlačile mozak, ne dajući joj mira.

Bez ikakva smisla morala je pronalaziti razne rime, ili je, gledajući u pod, morala razmišljati od čega je napravljen, treba li ga bojiti ili ne, pa opet o tome da li je smatraju kradljivicom. Ma tren joj iznenada padne na pamet da joj te misli netko nameće ("možda neki zraci ili radio"). Misli zvuče u glavi, ona ih čuje kao stalne zvukove ili glasove: ženske i muške, čas poznate, čas nepoznate. Misli joj ponekad

sugeriraju što treba uraditi ili ponavljaju njene radnje, registriraju ih. Sada je već misli nikako ne napuštaju, samo se ponekad malo smire, "pritaje", ali ona zna da će se one vratiti, čeka ih. I stalno osjećanje nemira...

"A možda je to neka sugestija" - kaže ona liječniku. - Mišta ne razumijem." Moli za pomoć, i to je prvo što daje nadu u mogućnost poboljšanja njenog stanja. Jer liječenje gladovanjem mora biti obavezno svjesno, dobrovoljno.

Tanja je gladovala 21 dan. Olakšanje nije nastupilo brzo. G početku je bila nepovjerljiva prema ljudima, sve joj je smetalo: visoke, velike sobe, strani ljudi. "Glasovi" su je i dalje progonili, bolesnica se držala povučeno, ni s kim nije razgovarala, živnula bi samo za vrijeme razgovora s liječnikom.

Četvrtog dana gladovanja Tanja je rekla, stidljivo se osmijehnuvši: "Sada mi je u glavi tiše, glasovi me manje uznemiruju." A sedmoga dana: "Glasovi kao da se sve više gube, mnogo mi je lakše."

Tjedan dana prije kraja prve etape liječenja glasovi su se potpuno izgubili. "Umukli su moji glasovi, kao da su u zemlju propali" - dijelila je bolesnica s liječnikom svoju radost.

Tatjana K. je otpuštena nakon rehabilitacijskog razdoblja u zadovoljavajućem stanju. Prošlo je pet godina. Posjetili smo Tanju. Živi kao domaćica. Dobro obavlja svoje domaćinske poslove. Glasovi se ne vraćaju, uznemiravajućih misli nema. Međutim, sklanja se od nepoznatih ljudi, i kada se netko pojavi u njihovoj obitelji, nastoji se izgubiti, ne pokazivati se. Tanja poštuje rutinu koja joj je propisana.

Veoma često psihičko oboljenje jest i takozvana "manijačko-depresivna psihoza, čija se pojava u lakom obliku zove ciklotimija. To je oboljenje kod kojega veliki značaj ima nasljedna predispozicija. Obično se javlja kod osoba društvenih, veselih, ali sklonih lakoj promjeni raspoloženja. Kolebanja raspoloženja mogu biti povezana s bilo kakvim vanjskim događajima, a ponekad su sasvim bez vidljivog uzroka. Ponekad se, kod takvih bolesnika, zapaža depresivno stanje u vidu potištenosti i melankolije ili stanje pojačanog raspoloženja. Kada to ne smeta bolesnicima, kada ne smeta sredini u kojoj žive, može se smatrati da su u granicama normalnog stanja. Ako, pak, u stanju

depresije, bolesnikovo raspoloženje opada do takvog stupnja da mu se teško kretati, razgovarati, ako mu se pojavljuju misli o nepotrebnosti i besmislenosti života, a u stanju manijačke zanesenosti mnogo priča, pjeva, šali se bez mjere, pleše - bolesnik se mora obavezno obratiti liječniku.

G stanju manijačke zanesenosti takvi bolesnici mogu činiti najnerazumnije i apsurdne postupke: udaju se za čovjeka koji im ni po čemu ne odgovara, ugovaraju nerealne komercijalne poslove, kupuju nepotrebne stvari i u bescjenje prodaju svoje vrijedne stvari i si. Takvi bolesnici, osobito u stanju depresije, kada postoji realna opasnost da izvrše samoubojstvo, moraju biti obavezno smješteni u psihijatrijsku bolnicu, gdje se u većini slučajeva uspješno liječe medikamentoznim sredstvima. G tom slučaju pomaže i naša metoda.

Do smanjenja depresivnog stanja obično dolazi 7.-10. dana gladovanja. Postupno se počinju javljati i intervali dobrog raspoloženja, u početku, istina, vrlo kratkotrajni, slabo izraženi. Međutim, oko 20.-25. dana gladovanja bolesnici se, u pravilu, potpuno oslobađaju depresije. G slučajevima dugotrajnih depresija poboljšanje stanja ponekad počinje tek u rehabilitacijskom razdoblju.

"Kraljica"

Mariju Grigorijevnu bolesnici su nazvali "kraljica". Ona je čuvena na našoj klinici. Kada se Marija pojavi, čuju se uzvici: "A, Marija Grigorijevna! Opet ste nam došli! Kako ste?" Ona se sa svima pozdravlja, sve ih poznaje po imenu i prezimenu, sestre zove "djevojčicama", zanima se za bolničke poslove kao za svoje domaće.

Već prvoga dana uspijeva ući u bit svih naših inovacija, potreba, nedostataka i smatra svojom dužnošću da se umiješa u žiovot cijelog ženskog odjela, u sudbinu svake bolesnice. Ona smatra neophodnim da jednu "zaštiti", drugu - umiri, poduči mnoge i si. I govori, govori neumorno: riječi su joj bistre, bogate modulacijama.

Marija Grigorijevna je obrazovana, oštroumna, ona lako zameće šalu. Me voli službeni ton, formalizam i u takvim se slučajevima protivi, napada, vrijeđa se, negoduje. Me podnosi da u njenoj nazočnosti netko priča, ma kako bio zanimljiv i talentiran pripovijedač. Marija

Grigorijevna nema snage slušati tuđi govor. Ona prekida govornika učtivom frazom: "Oprostite, ja ću vas prekinuti" - i počinje svoju priču. Ta žena hoće uvijek biti u središtu pozornosti i imati glavnu riječ. Meki je ne vole, osuđuju, mnogi je cijene, i gotovo se nitko prema njoj ne odnosi ravnodušno.

Marija Grigorijevna ima 70 godina, ali to nitko ne bi rekao. Po živosti, pokretljivosti, našoj bi se bolesnici moglo dati ne više od 50 godina, i to s dodatkom: "Zar već pedeset? Kako lijepo izgledate!" Ona je uvijek dotjerana, odjevena s ukusom, čak i bolnički ogrtač na njoj izgleda kao svečana haljina.

Mjena dijagonoza je - ciklotimija. Žali se na povremenu depresiju, koju teško doživljava. Stanje razdraženosti nije dugo uzimala u obzir, odnosila se prema njemu nekritički. Prvi put je došla u našu bolnicu poslije dugotrajne depresije. Gladovala je u dva roka, šest i deset dana. Otpuštena je s poboljšanim stanjem. Sada, povjerovavši u liječenje odmjerenim gladovanjem, čim osjeti da nije u "formi", često po vlastitoj želji postaje naš pacijent, dolazi "malo gladovati". Zanimljivo je da u posljednje vrijeme dolazi čak i u stadiju manje razdraženosti, moli da joj se "uravnoteži" raspoloženje. Odlazi uvijek oporavljena. Kaže: "Gpoznavši se s praksom i teorijom rasterećujuće-dijetne terapije, ne bojim se više svoje bolesti. Znam što treba raditi: gladovati, gladovati, gladovati." Kod kuće se Marija Grigorijevna pridržava propisane dijete. Svoje oboljenje kritički opisuje:

"Kako je počela depresija? Gjutro, kada sam se probudila, osjetila sam potpunu otuđenost, odjednom sam postala ravnodušna prema mužu i kćeri. Maša mi se soba učinila kao velika i neudobna štala (soba nam je, zapravo, vrlo udobna).

Počelo je teško razdoblje života, koje se ni s čim ne može usporediti. Gjutro bih nekud otišla, lutala kojekuda, vraćala bih se kući kasno uvečer, ništa mi se nije radilo, nisam se prihvaćala ni domaćinskih poslova. Porodica se postupno odvikavala od moje njege. To je stanje trajalo nekoliko mjeseci.

Ozdravljenje je došlo isto tako neočekivano kao i oboljenje. Gjutro sam se, također, probudila s osjećanjem potpunog života, s radošću. Sve je krenulo svojom kolotečinom.

Nakon šest godina našla sam se ponovo u vlasti depresije. Ponovo mi je sve postalo ravnodušno i nepotrebno. Pod utjecajem tog raspoloženja počela sam prodavati dragocjene stvari u bescjenje: nestali su iz kuće pijanino, fotoaparat, stara bronca, slike, novi usisivač je bio bačen u kantu za smeće, prestala sam spremati stan, kuhati, brinuti se za obitelj.

Bez obzira na uporne molbe muža i kćeri da se obratim liječniku, nisam se htijela liječiti. Moji su me nagovarali da odem u neki sanatorij. I jednoga dana na stolu se nade uputnica za Rigu. Premda sam se protivila, muž i kćer su me prinudno smjestili u vlak. Mom očajanju i strahu pred nepoznatim ljudima nije bilo granica.

I odjednom ... potpuno neočekivano i, reklo bi se, bez uzroka postala sam zdrava. Mjesec, koji sam provela u Rigi, ostao mi je u sjećanju kao jedan od najljepših razdoblja u mom životu.

Prošlo je još šest godina, i ponovo depresija! Ovoga puta pomoglo mi je terapijsko gladovanje. S klinike sam izišla smirena, bez melankolije i očajanja.

Sada mi je klinika postala druga kuća. Svaki put, kada me zgrabe strasne i čvrste šape depresije, idem se liječiti svojom omiljenom metodom. I svaki mi put obavezno pomogne. Koristi mi i kad me spopadnu razdražujuće misli. Gmiruje me."

Postojanost rezultata liječenja odmjerenim gladovanjem kod psihičkih oboljenja ovisi, uglavnom o dva faktora. Prvi - poštovanje stroge rutine života, kako glede prehrane (mliječno-biljna dijeta), tako i glede uvjeta života i rada. Drugi - ne manje važan čimbenik - tempo razvoja bolesti i starost oboljenja. "Svježe" bolesti prolaze brzo, dobro stanje traje dulje; u povoljnim uvjetima bolest se nikako ne ponavlja. Gkoliko je oboljenje starije, ukoliko se bolesnik dulje vremena liječio raznim drugim metodama liječenja, utoliko su manji pozitivni rezultati od terapijskog gladovanja i utolike prije se može vratiti ranija bolest. To je i razumljivo: ako je već oragnizam dulje vremena izložen bolesti, ako je ta bolest bila intenzivna, onda su prirodne snage njegove odbrane iscrpljenije, a, prema tome, i mogućnost izliječenja znatno je manja.

Kod mnogih živčano-psihičkih oboljenja nisu pravodobno uočene promjene u psihi bolesnika, pa se ni liječenje ne preduzima

pravodobno. Mnogima je neugodno čak i to da svojim bliskim prijateljima, kolegama predlože da se posavjetuju s psihijatrom. Ili se ograniče na to da takvog čovjeka nazovu "živčanim", umjesto da mu pomognu kako bi pravodobno otpočeo liječenje.

Rekao bih ljudima: "Budite pažljivi jedni prema drugima, pomažite se uzajamno!"

* *

Primjena rasterećujuće-dijetne terapije, daje pozitivan učinak i u liječenju mnogih somatskih oboljenja, jer ova metoda, prije svega, ima opće terapijsko djelovanje zato što povećava reaktivnost cijeloga organizma, normalizirajući životne procese i osiguravajući privremeni odmor centralnog živčanog sustava. Na našoj klinici nismo bili u mogućnosti da specijalno i dublje proučavamo djelovanje gladovanja na somatske bolesti i stoga ne možemo davati ni specijalne preporuke. Ne možemo, također, reći da smo u svim slučajevima primjene kure gladovanja dobili potpuno zadovoljavajući rezultat u liječenju popratnih somatskih oboljenja. Na to su mogli utjecati i starost oboljenja, i nedovoljna kura liječenja, predviđena, u pravilu, samo za uklanjanje psihičke bolesti i neozbiljan kasniji odnos prema preporučenoj rutini života. Osim toga, i anamneza je, uglavnom, imala za cilj provjeru rezultata liječenja psihičkog oboljenja. Međutim, u svim slučajevima, bez iznimke, mogli smo konstatirati poboljšanje općeg somatskog stanja naših bolesnika, i ni jedanput nismo zapazili bilo kakvo štetno djelovanje kure gladovanja na zdravlje bolesnika.

G praksi rasterećujuće-dijetne terapije nismo se, naravno, sretali, ni sa svim somatskim bolestima, stoga je naše iskustvo nepotpuno. Spisak somatskih oboljenja koja se uspješno liječe odmjerenim gladovanjem, što ga navode inozemni specijalisti, znatno je širi. Međutim, u nekim slučajevima ti podaci moraju se uzimati sa zadrškom, jer su moguća i preuveličavanja pozitivnog učinka liječenja izazvana nastojanjem da se privuku bolesnici u privatne sanatorije i klinike.

Međutim, naveo bih ipak nekoliko slučajeva liječenja gladovanjem onih somatskih oboljenja koja se dosta često sreću kod naših pacijenata.

"Veliki sustav"

Počet ću od kardio-vaskularnih oboljenja. Sjećam se, kad smo se kao studenti upoznavali sa složenim radom kardio-vaskularnog sustava ljudskog organizma, netko od kolega je rekao: "Veliki sustav, ali kako je teško vršiti njegov remont. Zašto priroda nije predvidjela mogućnost zamjene njegovih djelova, kad je već stvorila sve tako funkcionalno?" - "A možda je to i moguće, samo mi još ne znamo kako se to radi" - odgovorio mu je drugi.

Prošlo je od tada oko pola stoljeća, kirurzi danas sve smjelije prodiru u "veliki sustav", uče kako ga "remontirati" i zamjenjivati mu "dijelove".

Ali postoji i drugi put - prisiliti prirodu da sama dovede u red taj složeni sustav, naučiti je da vrši "remont" snagama samog organizma. Tim putem idu pristaše metode terapijskog gladovanja, glad prisiljava prirodu da se lati posla.

Tako, na primjer, u slučaju hipertonije, glad se ustremljuje na njen osnovni simptom - krvni tlak. On se smanjuje, u pravilu, već prvih dana gladovanja, čak i pri upornim dugotrajnim oboljenjima, dostiže obično normalnu razinu nakon 10-15 dana gladovanja.

Cl većini slučajeva, pri kraju terapijskog gladovanja, krvni se tlak spušta ispod normalne razine. U procesu rehabilitacijskog razdoblja tlak se nešto povećava, dostižući normalnu razinu, i samo se onda, kad se hipertonija javlja zajedno s arteriosklerozom, krvni tlak podiže iznad normalne razine. Međutim, i u tim slučajevima zapažalo se poboljšanje općeg stanja bolesnika. Radi održavanja pozitivnog terapijskog učinka, mi savjetujemo našim pacijentima da redovno primjenjuju kraće kure terapijskog gladovanja - otprilike, tri dana u mjesecu ili deset dana u kvartalu.

Mnogima se čini paradoksalnim da liječenje gladovanjem pomaže kako pri hipertoniji, tako i pri hipotoniji (niskom krvnom tlaku). Međutim, praksa pokazuje da kod hipotoničara, nakon neznatnog

smanjenja tlaka u početku gladovanja, gotovo uvijek dolazi do povećanja tlaka iznad razine prije liječenja. To je u saglasnosti s dobro poznatim normalizirajućim djelovanjem gladovanja. Odviše visok i odviše nizak krvni tlak normaliziraju se jednom te istom metodom.

Tijekom gladovanja zidovi krvnih sudova postaju elastičniji. Glad smanjuje sadržaj kolesterola u krvi, što smanjuje mogućnost novih arteriosklerotičnih taloženja. Održavanje stroge mliječno-biljne dijete s ograničenjem kuhinjske soli nakon terapijskog gladovanja pomaže očuvanju postignutih rezultata.

Ali tako biva samo onda kada bolest nije zapuštena. Evo pisma bolesnika (rukovoditelja katedre više škole) koji se liječio kod nas od hipertonije i arterioskleroze:

"Moje stanje i raspoloženje bitno se razlikuju od onog s kojim sam došao na liječenje. Prošla je glavobolja, tlak se smanjio sa 170/110 do stabilne razine - 110/70 mm živinog stupca, poboljšalo se pamćenje i vid, povećala se radna sposobnost. Opće raspoloženje je vrlo dobro. Prvi put sam se podvrgnuo kuri terapijskog gladovanja.

Želim istaći, na osnovi svog stanja, veliki kompleksni terapijski učinak ove metode liječenja."

A evo druge bolesnice, koju smo otpustili kao potpuno zdravu.

G našoj klinici M. se zadržala tri mjeseca. Još jedanput prelistavam povijest njene bolesti. I majka i otac su bolovali od hipertonije i oboje su umrli od moždanog udara. Naša bolesnica je imala lijep život - sretan brak, složnu obitelj, dobro materijalno stanje, lijep posao. Kako je došlo do oboljenja? N. je invalid II. grupe, zbog bolesti, od 1968. godine. Ona se smatra bolesnom od 1953. godine, kada se pojavila razdražljivost, stalne glavobolje, nesanica. S tim tegobama obraćala se liječnicima, došlo je do toga da nije mogla raditi, često je tražila bolovanje. Jednom ju je liječnik odbio poštedjeti od rada. Tada je i došlo do "eksplozije". N. je napravila skandal, napisala je žalbu protiv liječnika. Došla je kući jako rastrojena. Pojavila se verbalna i motorna razdražljivost, sasvim je izgubila san, zatim je nastupila depresija. N. je smještena u psihijatrijsku bolnicu. I kasnije, dvaput godišnje, ležala je po tri mjeseca u stacionaru, ali poboljšanja nije bilo. Karakteristično je da su se svaki put pred pogoršanje psihičkog stanja pojavljivali

simptomi: pojačana glavobolja, vrtoglavica, svjetlucanje pred očima, povećani krvni tlak.

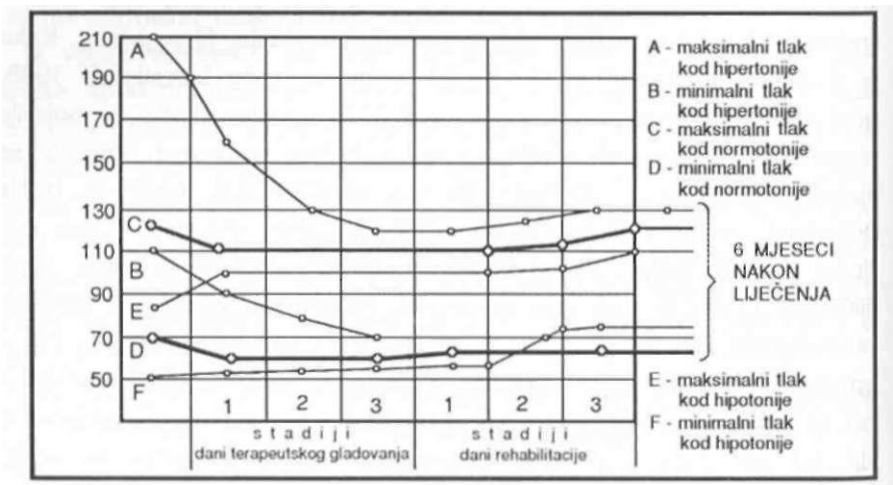
Kako se medikamentozna terapija pokazala neefikasnom, bolesnica je prebačena u našu kliniku. Dijagnoza, s kojom je došla k nama: "Bolesnica je u inhibitornom stanju, u stanju izražene depresije s košmarskim idejama samooptuživanja, štete. Žali se na glavobolju, vrtoglavicu, nesanicu. Smanjen je kritički odnos prema oboljenju. Krvni tlak - 180/110. Dijagnoza: hipertonija sa psihičkim poremećajima (depresivno-paranoidni sindrom)."

N. je liječena odmjerenim gladovanjem koje je uklonilo sve bolesne simptome.

Ona dolazi kod mene da se pozdravi. Izgleda odlično: jasan pogled, mirni pokreti, na licu osmijeh; u glasu uzdržana radost.

"Tako sam se plašila gladovanja - kaže ona - i zadugo nisam pristala da se liječim. Uopće nisam vjerovala u svoje ozdravljenje. Činilo mi se da mi se nikad neće vratiti mir i želja za radom. Nisam previše ni gladovala - svega 15 dana. Kako sam zahvalna liječnicima koji su me nagovorili da prihvatim vašu metodu liječenja! Sada se osjećam potpuno zdravom. Vraćam se kući kao domaćica, žena, majka i baka - potrebna sam obitelji, sami znate "kuća ne stoji na zemlji, nego na ženi."

Sjećam se još jedne takve bolesnice. Ovaj je slučaj, istina, bio



Grafikon 3

nešto složeniji. Sjedi ona u mom kabinetu napregnuto nemirna, uzbuđena. Izraz lica tužno molećiv, sve vrijeme se osvrće, trza. Uzbuđenim glasom, sa suzama u očima, priča o sebi:

"Sav moj život su same nesreće i tragedije: brata nam zaklali razbojnici, sestra se nakon toga psihički razboljela, otac od tuge prestao jesti i umro... Sin je, u djetinjstvu, povrijedio grlo i oštetio glasnice, muž je lažno okrivljen zbog tobožnje pronevjere, zamalo nije otišao na sud..." Nabrajanje nevolja prekida se jakim plačem.

Sve je to istina. Istina je i to da je bila na frontu kao medicinska sestra, da je spasila oficira - iznijela ga s vatrenog položaja, dvaput bila kontuzirana, smrzavala se, razboljela se od endarterita. U ratu je pokazala hrabrost, odlučnost, vještinu, snalažljivost, ima nekoliko ratnih odlikovanja. A sada se, evo, predala, plače, žali se: "Glavobolja užasna, noge me nesnosno bole, ne živi mi se ... a najgora su mi priviđenja - dolazi mi sinovljev skelet, razgovara sa mnom. Sin mi je živ, a tu njegov skelet... strašno!"

U ovom slučaju čak je teško odrediti radi li se o psihičkom ili somatskom oboljenju: na osnovi psihičke traume razvila se hipertonija, a na osnovi visokog krvnog tlaka došlo je do psihoze s halucinantnim pojavama, strahom.

Odista, slučaj je bio težak. Ali smo joj ipak pomogli: gladovala je 23 dana. Osim toga, liječili smo je akupunkturom, hipnozom. Osmoga dana nastupila je acidozna kriza, lupanje srca, utrnuće ekstremiteta, vrtoglavica, nemoć i - opet strah.

Nakon krize pošlo je nabolje: smanjio se tlak, normalizirao san, priviđenja nestala.

Tijekom rehabilitacije ponovo su se pojačali bolovi. Ali, to je bio već posljednji napad. Uskoro se stanje naglo poboljšalo: glavobolja je potpuno nestala, noge su se ugrijale i prestale boljeti, oscilogram je pokazivao normalnu pulsaciju u njima. Jednom riječi, naša bolesnica je bila otpuštena kući u dobrom stanju, s obnovljenom radnom sposobnošću...

S hipertonijom i arteriosklerozom često se dovodi u vezu infarkt miokarda. Arterioskleroza ponajprije oštećuje krvne sudove koji hrane srce krvlju. Pri infarktu miokarda dolazi do začepljenja (embolije)

jednog od tih sudova. S tragičnom neočekivanošću prekida se prehrana srčanog mišica.

Kod nas je na liječenju bilo nekoliko bolesnika, koji su u prošlosti imali infarkt miokarda s odgovarajućim pomjenama na elektrokardiogramu. Nakon kure gladovanja, kod tih bolesnika, konstatirano je opće poboljšanje stanja, postali su pokretljiviji, mogli su podnositi veliko fizičko opterećenje. Ponovna ispitivanja kardiogramom pokazala su da je došlo do poboljšanja prehrane srčanog mišića.

Na klinici fakultetske kirurgije "Spasokukocki", akademik A. N. Bakulev i kandidat medicinskih znanosti R. S. Kolesnikova primjenjivali su našu metodu za liječenje gojaznih bolesnika s koronarnom insuficijencijom. Oni su došli do zaključka da se poboljšanje stanja većine bolesnika može objasniti značajnim gubitkom težine koji omogućuje normalizaciju smještaja srca i poboljšanje koronarnog krvotoka.

Kao posljedica pogoršanja krvotoka u srcu javlja se stenokardija, ili angina pektoris koja često prati hipertoniju i arteriosklerozu. Normalizacija krvotoka, smanjenje krvnog tlaka, smanjenje arteriosklerotičnih taloženja, što se postiže liječenjem gladovanjem, naravno, povoljno djeluje na to oboljenje.

Srčane mane obično nisu kontraindicirane za liječenje rasterećujuće-dijetnom terapijom ali rokovi gladovanja moraju biti nešto kraći. Kod ovog se oboljenja, u nekim slučajevima, bolesnicima određuje polukrevetski režim, a šetnje se ponekad nadomještaju uzimanjem kisika iz boce. Nakon terapijskog gladovanja kod većine bolesnika konstatirano je poboljšanje općeg stanja, kao i kompenzacija srčane aktivnosti.

"A težina se jednako povećavala"

Davno su prošla ona vremena kada se gojaznost smatrala znakom zdravlja, i, čak, ljepote. Sada je već dobro poznato da je gojaznost teška bolest koja zahtijeva medicinsku intervenciju. Gojaznost je često praćena oboljenjem srčano-vaskulamog sustava, jetre i žučnog mjehura, dijabetesom itd. Nerijetko se, pri tome, pojavljuju i razni psihički poremećaji; neki od njih povezani su sa samim oboljenjem, drugi se javljaju kao reakcija čovjeka na nenormalno stanje organizma.

Terapeutske metode liječenja gladovanjem su veoma raznovrsne: primjena hormonalnih preparata, sustavi fizičkih vježbi, fizioterapijske procedure, različite dijete, najraznovrsnije modifikacije gladovanja (dugotrajno, isprekidano, djelomično, s uptrebom sokova itd.). Međutim, gojaznost se teško liječi.

Preda mnom je pismo jednog našeg pacijenta, napisano prije dolaska na kliniku. Ono je karakteristično za sve koji pate od gojaznosti, a nisu na vrijeme počeli primjenjivati profilaktičke mjere.

"...prvi suvišni kilogrami nisu me uznemiravali, naprotiv, kada mi je jedan od prijatelja potapšavši me po leđima, rekao: "Zdrav si, stari moj, Pecka, kao bik", u njegovu sam glasu osjetio ushićenje i laku zavist, i to je godilo mom samoljublju.

Zatim sam, negdje na jugu, gdje se vage nalaze na svakom koraku, otkrio da imam 10 kilograma preko mjere, i riješio sam da nešto poduzmem. Mnogo sam plivao, šetao po planinama i, pri kraju odmora, oslabio sam tri kilograma. "Trebam se i kod kuće baviti tjelovežbom" - pomislio sam. Ali... kod kuće se našlo mnogo drugih, kako mi se tada činilo, važnijih stvari. Jednoga nimalo lijepog dana otkrio sam da mi je odijelo pretijesno. Otišao sam u saunu - pokazalo se da imam suvišnih 15 kilograma. A onda je krenulo... Sto sve nisam radio - i trčao sam i pario se, i držao dijetu... A težina se jednako povećavala!

Morao sam se obratiti liječnicima. Liječili su me hormonima i raznim patentiranim sredstvima. A težina sve veća... To je bilo nerazumljivo i strašno...

Prođoše dvije godine. Sada moj izgled ni kod koga nije izazivao osjećanje zavisti, već samo podsmijeh, ponekad i sažaljenje. Promjenom volumena promijenio se i karakter. "Kud se djela vaša dobrodušnost, veselost, prosto kao da ste postali drugi čovjek" - govorili su mi prijatelji i poznanici. I stvarno, ja sam osjećao svoju "nakaznost", to je izazivalo razdraženost i otuđenost. Počeo sam izbjegavati ljude. Moja je težina premašila normu za čitavih 40 kilograma i dalje se stalno povećavala. Teško mi se već bilo uspinjati uz stube, i srce je počelo upozoravati na sebe. Sto dalje - sve vise.

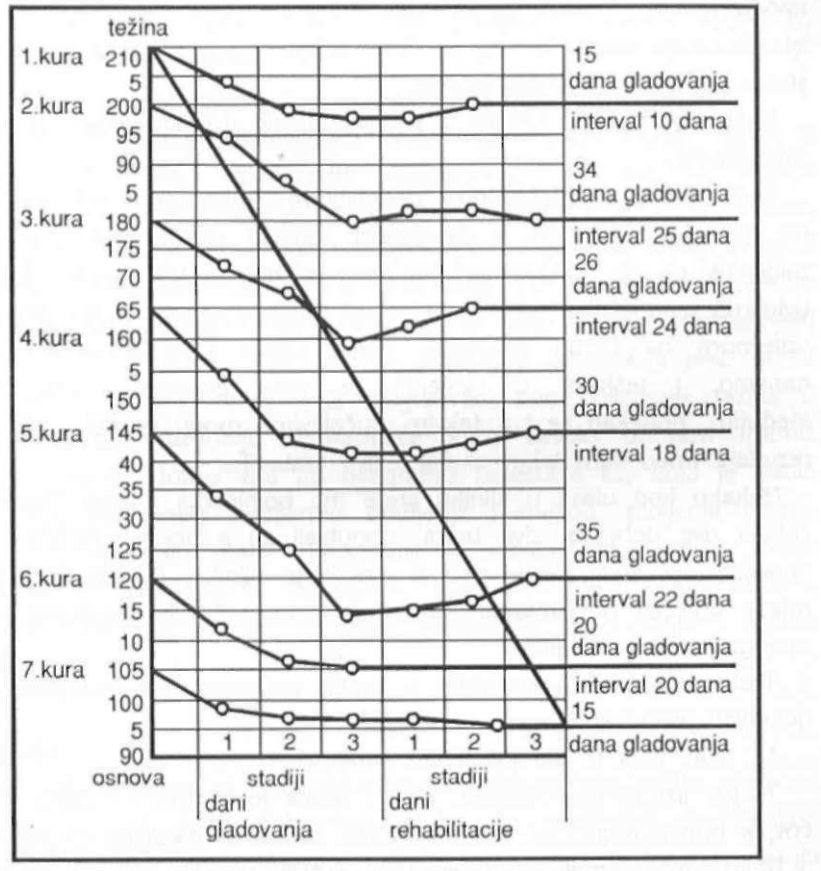
Nisam se mogao sagnuti da zavežem cipele, podvući se pod automobil kad nešto treba popraviti. Eh, taj automobil! Možda me je on i udesio: bolje da sam išao pješice, da ga bar nisam nabavio!

Osjećam da počinjem slabo raditi, gojaznost izaziva apatiju, otupljenost, ravnodušnost. Priznajem, počeo sam pomalo i piti... Sad imam 140 kilograma, grdno sam ugojen, osjećam se kao bolestan i jako nesretan.

Slučajno sam saznao o metodi liječenja gladovanjem i riješio se iskušati i to posljednje sredstvo. Sad sam svu nadu položio u vas. Pomognite mi!"

Primijenjena kura terapijskog gladovanja pomogla je da se težina bolesnika smanji na 90 kilograma. Prošlo je otada nekoliko godina. Sada se naš pacijent dobro kontrolira i ne dozvoljava povećanje težine.

Metodika liječenja odmjerenim gladovanjem većine takvih bolesnika, obična je: jednokratno potpuno gladovanje bez ograničenja vode u trajanju 25-40 dana sa kasnijom dijetnom prehranom. Istina, dosta često, kada se radi o oboljenju veće starosti i o početnoj težini od 120 do 200 kilograma i više, do adaptacije na "unutrašnju" prehranu ne dolazi tako brzo: poslije 10-15 dana gladovanja nastupa gađenje, povraćanje, aritmija pulsa, nemoć, vrtoglavica, prekida se gubitak težine tijela. G tom slučaju primjenjujemo takozvanu "isprekidanu" metodu rasterećujuće-dijetne terapije: nakon prvog gladovanja (10-15 dana) počinje rehabilitacija koja traje isto toliko vremena; zatim slijedi drugo gladovanje 10-30 dana i rehabilitacija istog trajanja; zatim dolazi treća kura gladovanja itd. do 10-12 smjenjivanja gladovanja i hranjenja s prekidom od 3-4 mjeseca poslije 6-8 kura u prekidima. Trajanje svake kure individualno je i varira u ovisnosti o stanju zdravlja, težini, godinama starosti i drugim pokazateljima. Tako oscilirajući ciklus gladovanja omogućuje da se smanji težina tijela na 80-100 kilograma!



Grafikon 4

Istodobno sa smanjenjem težine, kod bolesnika se poboljšavao rad kardio-vaskuralnog sustava, normalizirao se arterijski tlak, gubila se sipa, aritmija, srčani tonovi postajali bi zvučniji. Kod žena bi se uspostavljao pravilan menstrualni ciklus, kod muškaraca bi se pojačavala potencija. Kod bolesnika s psihičkim poremećajima potpuno bi iščezavala psihopatološka simptomatika.

Kasnije praćenje bolesnika u trajanju do 15 godina pokazalo je da se u slučaju poštivanja preporučene rutine prehrane težina bolesnika stabilno održavala na razini bliskoj onoj na kraju liječenja.

Gojaznost je posljedica različitih odstupanja od normalne djelatnosti organizma, od kojih je osnovno - povećano uzimanje hrane uz

neodgovarajuću potrošnju energije. Moguće je, također, i nedovoljno iskorištavanje masti iz depoa, kao izvora energije, i, najzad, suvišno stvaranje masti od ugljikohidrata.

Najlakše je postići uspjeh u prvom slučaju, mnogo teže - u ostalim slučajevima.

Kod miševa s takozvanom "genetičkom" gojaznošću, koji su uginuli od gladi, konstatirana je očuvanost masnih depoa. To upućuje na zaključak da se "unutrašnja" prehrana sličnih životinja (kao i ljudi), u uvjetima gladovanja, ne vrši na račun masnog depoa, kao obično, već uglavnom na račun korištenja ugljikohidrata i bjelančevina. Otuda, naravno, i teškoće u liječenju te vrste gojaznosti gladovanjem. Međutim, ponekad se i u takvim slučajevima mogu postići dosta dobri rezultati. Imao sam takav slučaj - dva brata T...

Nekako kod ulaza u kliniku srete me bolničarka i reče: "Tamo vas čekaju dva debeljka, dva brata, doputvali su s ocem." Pomislih - tri debeljka. Ali kada sam ušao u predvorje klinike, odmah spazih dva mlada čovjeka nevjerojatnih razmjera, a iza njihovih ogromnih leđa - malog, mršavog čovjeka.

"Dobro će biti" - pomislih - znači, gojaznost nije nasljedna, nije genetički uvjetovana."

Ali, avaj, ipak je bio još jedan debeljko.

"Majka im je jako debela, eto, i rodila je grdobe" - priča sićušan čovjek pogledavajući na svoje slonolike sinove s nekakvim strahom.

Kako smo saznali, postojao je i četvrti debeljko - baka. Dalje se gubi trag.

Braća T. bili su stvarno ljudi fenomenalne debljine: stariji, koji je imao 22 godine, težio je 211 kilograma, mlađi - 16 godina - 174 kilograma. Da bismo ih izmjerili, morali smo upotrijebiti žitnu vagu, jer medicinska ne bi mogla izdržati takvo opterećenje. Braća su bila invalidi II. grupe zbog gojaznosti.

Dugo smo se njima bavili, primijenili smo 9 kura rasterećujuće-dijetne prekidane terapije. Rezultat: stariji brat skinuo je 86 kilograma, a mlađi - 70.

Na dolasku, oba su se brata nalazila u stanju psihičke potištenosti, zahvaćala ih je sve jača apatija, tromost, tupost, glavobolja, ponekad

razdražljivost. Nakon liječenja svi su se ti simptomi izgubili, braća su postala vesela, živahna, društvena.

Sada oni poštuju dijetnu rutinu i ne povećavaju težinu.

G slučaju naglog mršavljenja, koje često prati razna kronična oboljenja, terapijsko gladovanje omogućuje, da se u stadiju rehabilitacije poveća usvajanje hrane povećanjem asimilacije organizma, a time se, razumije se, dobija na težini. G slučajevima, s kojima sam se sretao u svojoj praksi, nije čak bilo ni potrebno dugotrajno gladovanje da bi se stvorio prijelom u asimilacionoj sposobnosti organizma. Već nakon nekoliko dana potpunog gladovanja javio bi se postojani podražaj gladi, koji je osiguravao brzo povećanje težine u rehabilitacijskom razdoblju. Ponavljanje kure davalo bi novi impuls procesu. To se dobro vidi na dijagramu bolesnice C, koja je patila od teškog kroničnog želučanog oboljenja i naglog gubljenja težine. Nakon kratkotrajnih kura gladovanja i rehabilitacije, opće stanje bolesnice C. značajno se poboljšalo, težina se počela povećavati i, kako su pokazale kasnije kontrole, povećavala se i dalje i nakon liječenja.

"Primirje"

Počinjući razgovor o želučano-crijevnim oboljenjima, sjetio sam se riječi jednog od prvih pobornika gladovanja, profesora Moskovskog univerziteta Petra Veniaminova: "...ljudi se nalaze u dobrom stanju onda kada neko vrijeme ne uzimaju hranu i sklapaju sa želucem neku vrstu primirja."

Stvarno, riječ je o primirju. Bolje se ne može ni odrediti ono što se događa tijekom liječenja gladovanjem bolesti kao što su razne vrste gastritisa, kolitisa, čira na želucu i dvanaestopalčanom crijevu itd. Kada ti organi dobiju dulji odmor, upale prolaze, čirevi zarašćuju. Gnutrašnje ljekovite snage organizma dobijaju mogućnost da uspostave normalnu djelatnost tih organa, i oni počinju dobro raditi.

To se osobito dobro vidi na primjerima liječenja oboljenja od cira.

Među našim pacijentima bilo je oko 100 bolesnika koji su bolovali od čira na želucu ili dvanaestopalčanom crijevu. Moglo bi se navesti mnogo primjera toka ove bolesti, ali ja bih se ograničio samo na

jednu činjenicu, istina, vdo instruktivnu.

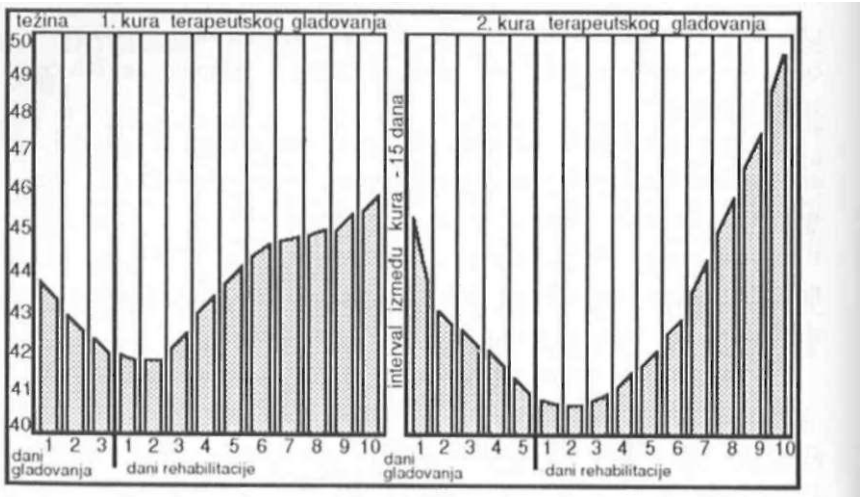
Kod svih bolesnika prije liječenja rentgenskim je nalazom konstatiran simptom takozvane "niše", tj. rentgen je otkrivao udubljenje na sluznici želuca ili dvanaestopalčanog crijeva, uvjetovano postojanjem čira. Rentgenski nalaz nakon liječenja u svim je slučajevima pokazao da se "niša" izgubila, tj. da je bolesnik praktično ozdravio.

Liječenje gladovanjem bolesnici su, u pravilu, podnosili lako, bolovi u želucu obično bi se gubili 3.-5. dana gladovanja. Bolesnici bi se, 15-25. dana, prestali žaliti na nevolje koje su povezane s čirom.

Mogu se ostvariti pozitivni rezultati čak i u slučaju dosta starih oboljenja. Imali smo jednog bolesnika s 52 godine. C. je bolovao od čira na dvanaestopalčanom crijevu cijelih 13 godina. Šest godina zaredom liječio se u sanatorijima, ali bi bolest, kao i ranije, recidivirala. Posljednje godine bolovao je 120 dana, od toga 90 u stacionaru. Za 15 dana terapijskog gladovanja čir je potpuno zarastao. Prošle su već dvije godine, a bolest se ne obnavlja.

Od svih čiraša koji su se liječili na našoj klinici samo se kod trojice pojavio recidiv oboljenja nakon 1-3 godine.

Maše iskustvo pokazuje da veliki utjecaj na dalji tok bolesti ima pušenje, uporaba alkoholnih pića, nepoštivanje dijetne rutine u ishrani, konfliktne situacije u životu i na radnom mjestu. Sve to uglavnom i uvjetuje recidive.



Grafikon 5

...Bolesti jetre i žučnog mjehura nadzirane su na našoj klinici nekoliko stotina puta. Stvar je u tome što mnogi naši pacijenti zbog dugotrajnog uzimanja psihofarmakoloških sredstava (kao što su aminazin i druga) često pate od tih oboljenja.

G svim sličnim slučajevima liječenje gladovanjem davalo je pozitivan rezultat. To se objašnjava jednostavno. Kako nakon prijelaza na unutrašnju prehranu dolazi do intenzivnog oslobađanja organizma od toksičnih produkata, koji su se vremenom u njemu nataložili, organ koji je od njih najviše ugrožen - jetra - dobija veliko olakšanje.

Kod nekoliko naših bolesnika kolecistitis je pratila i bolest žučnog kamenca; u tim bi slučajevima ponekad dolazilo do vrlo bolnih napada zbog izlaženja kamenaca. Međutim, nijedanput se nije moralo pribjeći kirurškoj intervenciji. Makon liječenja nastupalo je značajno poboljšanje općeg stanja.

...Iznimno dobre rezultate daje terapijsko gladovanje prilikom akutne i kronične upale gušterače (pankreasa). Za ostvarivanje dobrog terapijskog učinka, u tim je slučajevima obično dovoljno 10-15 dana gladovanja. Osnovno načelo liječenja kod pankreatitisa jest uklanjanje patološkog sindroma, zatim šoka, kolapsa, osiguravanje funkcionalnog mirovanja gušterače, otklanjanje intoksikacije i rastrojstva krvotoka. Sve se to postiže u razdoblju gladovanja.

Posebno se radujem, kada naše konstatacije o somatskim oboljenjima pacijenata nalaze potvrdu u radovima liječnika-terapeuta. Tako je bilo, naprimjer, i s pankreatitisom. Ma klinici "Spasokukocki" pod rukovođenjem akademika A. M. Bakuleva liječeno je gladovanjem 275 pacijenata koji su bolovali od akutnog pankreatitisa. Svi su bili otpušteni iz bolnice u zadovoljavajućem stanju. Ma osnovi tog iskustva izveden je zaključak o svrsishodnosti gladovanja u liječenju pankreatitisa, i naša se metoda sada široko primjenjuje u slučaju spomenutog oboljenja.

Kako je dijabetes oboljenje živčane i endokrine naravi, razumljivo je da bi liječenje odmjerenim gladovanjem moralo i ovdje davati pozitivne rezultate. Zato inozemni autori dijabetes uključuju medu bolesti koje se uspješno liječe gladovanjem.

Međutim, mi se rijetko srećemo s tim oboljenjem u praksi našeg

odjela. Onih nekoliko slučajeva koje smo imali nisu bili teže prirode - bolesnici nisu koristili inzulin.

Tijekom liječenja odmjerenim gladovanjem smanjio se sadržaj šećera u krvi; za vrijeme rehabilitacije on se, istina, ponovno povećavao, ali nije prelazio mnogo preko normalne vrijednosti. Opće stanje bolesnika postajalo je neusporedivo bolje, prolazili bi nemoć, svrab, žeđ, gubio bi se povećani apetit.

G jednom slučaju početnog dijabetesa oboljenje se potpuno izgubilo poslije 10 dana terapijskog gladovanja; nema recidiva, evo. već više od 15 godina.

I ponovno se radujem - naša je metoda uspješno primijenjena pri liječenju dijabetesa u teškom obliku, sa gangrenom stopala. Te podatke navodi liječnik G. Sarkisjan s klinike endokrinih oboljenja grada Erevana. Poslije dvokratne kure gladovanja svi dijabetički pokazatelji (šećer u mokraći i krvi i dr.) naglo su se poboljšali gangrenozna upala je potpuno nestala, otpala je nužnost amputacije noge, bolesnik je počeo slobodno hodati.

"Prokažena"

Jednoga dana uđoše mi u kabinet dvije uplakane žene 'Ja sam kao prokažena, svi su ljudi kao ljudi, i bolesti su im ljudske, a ja - pogledajte me, može li se živjeti s ovakvim licem?" - histerično zavika jedna od njih.

Pomislih - opet slučaj dismorfofobije (manija fizičkog nedostatka). Ali djevojka razmota šal, koji je skrivao gotovo cijelo njeno lice. skide rukavice, i shvatih o čemu je riječ - kožno oboljenje. Mašenka P je imala svega 17 godina. Ona bi bila vrlo zadovoljna sobom kad ne bi bilo tih tamnocrvenih nabubrelih gnojnih čireva i krasta od ranijih upala, koje joj pokrivaju lice i ruke.

"A svrab! Me mogu ga više trpjeti! Raspametit ću se!" Ona češe svoje lice i ruke i dalje gorko plače. Plače i mati, koja je s njom došla, pričajući kako se razvijala bolest: "G početku mali osip, pomisli!' smo dijateza, pojela nešto što joj ne odgovara, to se kod djece često dešava. Zatim se broj čireva uvećao, sada su prekrili cijelo tijelo. Liječenje medikamentima u početku je malo pomoglo, a zatim je

bivalo sve gore i gore. Maša je završila 10. razred, morala je napustiti učenje, neće izlaziti iz kuće, i ovamo sam je dovela s teškom mukom."

Gmirio sam djevojku: "Mi ćemo Vam pomoći, obavezno ćemo Vam pomoći. Kožne se bolesti dobro liječe gladovanjem."

G pravilu, mi ne primamo kožne bolesnike, ali ja sam uzeo grijeh na svoju dušu - smjestio sam Mašu u izoliranu prostoriju i poduhvatio se liječenja. Ovdje se upravo radilo o onom slučaju kada je somatsko oboljenje prijetilo da prijeđe u psihičko, to se nije smjelo dozvoliti.

Već za 10-12 dana gladovanja uvjerio sam se da se oboljenje polako gubi: smiruje se upala, kraste se počele čistiti. Međutim, potpun uspjeh postigli smo tek poslije ponovljene kure gladovanja. Tu smo pojavu konstatirali i u drugim slučajevima - bolest se od prve ne podaje liječenju, potrebno je obično dva ili tri puta ponoviti kuru terapijskog gladovanja tijekom jedne ili dvije godine.

Sada je naše iskustvo u liječenju kožnih oboljenja predano u pouzdane ruke. G kožnim klinikama Instituta "Patris Lumumba" i Prvog medicinskog instituta pod rukovođenjem profesora R. S. Babajanca formirani su specijalni odjeli za liječenje kožnih oboljenja gladovanjem. Posao tamo ide izvrsno. To je i razumljivo: terapijsko gladovanje izaziva duboku transformaciju metabolizma i samim tim daje postojan terapijski učinak.

"Ne mogu disati"

Pod alergijom se podrazumjevaju simptomi povećane osjetljivosti (urođene ili stečene) prema nekim supstancaijama, takozvanim "alergenima". G alergična oboljenja spadaju bronhijalna astma, groznica, koprivnjača, Kvinkeov otok i dr. Terapijsko gladovanje je ovdje iznimno učinkovito. Prevelika osjetljivost obično prestaje, gube se simptomi bolesti.

Isto kao i kod kožnih oboljenja, ovdje treba uzimati u obzir konstitucionalnu predispoziciju prema oboljenju. To zahtijeva stalno poštivanje određene rutine i ponavljanje kura terapijskog gladovanja.

Kod rasterećujuće-dijetne terapije alergijskih oboljenja posebno je važna psihoterapija, jer je uloga psihičke komponente kod tih bolesti

iznimno velika. Liječenje bronhijalne astme odmjerenim gladovanjem korisno je kombinirati s vježbama disanja.

Sjećam se naših astmatičara: bilo ih je oko 20 - od 28 do 70 godina starosti. Svi su teško reagirali na svoje oboljenje, žalili su se da su se "umorili od astme", "ne mogu disati", slabo spavaju - noću se osobito pojačava astmatično gušenje, razdražljivost. U prošlosti su se naši pacijenti više puta liječili bronhijalnim i hormonalnim preparatima, većina od njih bili su invalidi II. i III. grupe.

Listam povijesti njihovih bolesti. Evo bolesnika K.-a, 41 godina, vozač, invalid III. grupe. Oboljenje su neposredno izazvali teški konfliktni odnosi na radnom mjestu i kod kuće. Postao je loše raspoložen, mračan, razdražljiv, slabo je spavao noću. Jednoga dana, u uzbuđenju, osjetio je gušenje. Zadisao se, zahroptao, pocrvenio u licu, činilo mu se da umire.

K. se jako uplašio sjetivši se da mu je brat umro u 22. godini od bronhijalne astme.

Od te godine K. je živio pod teretom toga straha. Gušenje se poče javljati i pri uzbuđenju i bez ikakva povoda, sve jače i sve češće. Obratio nam se zbog sve težeg asteno-depresivnog stanja.

Sjećam se, sjedi on preda mnom namrgođen, mračan, jedva odgovarajući na pitanja, samo odmahuje: "Sa mnom je svršeno, i tako ću umrijeti, astma će me ugušiti."

Izdržao je kod nas kuru liječenja u trajanju od 30 dana. Prvih dana imao je nekoliko napada, a u rehabilitacijskom razdoblju napadi se više nisu ponavljali. Misu se pojavljivali ni poslije otpuštanja iz bolnice. Čovjek oživi: uspostavilo se normalno, mirno raspoloženje, iščezao strah, izgubila se razdražljivost. I konflikti koji su izgledali neotklonljivi, nekako nestadoše sami od sebe.

A evo drugog slučaja: A. je sa svoje 64 godine izgledao skoro kao 80-godišnjak, sav se nekako smotao, izgrbio, mučen teškim napadima gušenja. Kada bi mu malo laknulo, on bi hropćući počeo pričati naširoko o svojoj bolesti. "Napada me, prokletnica, osobito u proljeće, kada treba raditi. Ja u vrtu, a ona na mene, guši li guši, svalim se pravo na leju i valjam se. Evo me muči već više od 10 godina, bolje da umrem, ma koliko me liječili - ništa ne pomaže."

G početku liječenja imao je svakodnevne napade astme, morali smo ih smirivati medikamentima. Od petog dana gladovanja napadi su se izgubili, i ukinuli smo lijekove. Mapadi se nisu pojavljivali ni u rehabilitacijskom razdoblju. Bolesnik je otpušten u zadovoljavajućem stanju. Podaci koje smo dobili nakon godinu dana govore da nije bilo napada astme. Sada A. u domaćim uvjetima primijenjuje kratkoročna gladovanja.

Kretanje - to je život

"Kretanje - to je život" - stalno ponavljaju liječnici, savjetujući pacijentima da se bave tjelovježbom. Međutim, ako svaki pokret izaziva bol, ako su zglobovi otečeni, ako su izgubili pokretljivost, kako onda živjeti?

Među mnogim pacijentima s takozvanim "graničnim" oboljenjima na našu kliniku su dolazili i bolesnici s psihičkim poremećajima uvjetovanim infektivnim nespecifičnim deformirajućim poliartritisom. Oni su uvijek potišteni, nemirni, često plačljivi, muči ih nesanica, na licima im - pečat patnje, očajanje i beznadežnost. Ponekad takvi bolesnici govore i o samoubojstvu, gotovo uvijek izbjegavaju društvo.

Svi bolesnici koji su bili kod nas zbog oboljenja zglobova bili su invalidi II. i III. grupe, neki od njih se nisu mogli brinuti sami o sebi. Starost naših pacijenata bila je od 25 do 70 godina. Starost oboljenja - od 2 do 18 godina. Svi su se ranije liječili u stacionarima za somatske bolesti od 3 do 5 puta svim raspoloživim sredstvima.

Kura gladovanja trajala je 18-25 dana. Poboljšanje bi se obično primijetilo u drugom i trećem stadiju gladovanja - smanjivali bi se bolovi u zglobovima, povećavala bi se njihova pokretljivost, nestajale otekline. Istodobno se kod bolesnika poboljšavalo i psihičko stanje, popravljao se san, gubile se teške misli koje su povezane s oboljenjem.

Nedavno smo demonstrirali jednu takvu bolesnicu na konferenciji. Odmjerenim gladovanjem, ona se od invalida, koji je k nama došao uz tuđu pomoć, podštapajući se, jedva podižući noge, preobratila u zdravu djevojku koja je počela raditi.

Preda mnom je povijest njene bolesti. Bolesnica K. ima 26 godina.

Dijagnoza: asteno-depresivno stanje, infektivni nespecifični deformirajući poliartritis. Tegobe: postojani teški bolovi u zglobovima šake, laktova i skočnim zglobovima; razdražljivost, nesanica, jaka nemoć, ograničena pokretljivost, deformacija zglobova. Oboljenje je trajalo 3 godine. Bolesnica se ranije dva puta podvrgavala kurama medikamentoznog liječenja u stacionarima, ali 3-5 dana nakon prestanka primanja injekcija ponovo bi se, s novom snagom, javljali bolovi u zglobovima.

Nevelika rasta, mršava, blijeda do cijanoznosti, s izrazom tuge na licu, mogla bi poslužiti kao personifikacija nesreće, kako je prikazuju umjetnici. Ona je i bila takva po svom psihičkom stanju - ništa joj se nije mililo u životu. I sve to u 26. godini! Takvi slučajevi su zaista za žaljenje.

Poduhvatili smo se da je liječimo gladovanjem, premda smo se plašili - bolesnica je i tako slabo uhranjena, kako će podnijeti gladovanje? Evo dinamike njenog stanja:

1. dan gladovanja: žali se na bolove u zglobovima, raspoloženje nepostojano, razdražljiva je, gotovo cijelu noć nije spavala.

4. dan gladovanja: bolovi u zglobovima su se smanjili, izgubila je 2,5 kilograma, veći dio vremena provodi u krevetu, razdražljiva je, san loš.

10. dan gladovanja: bolovi su se znatno smanjili, rado šeta bez ičije pomoći. Raspoloženje se poboljšalo, sudjeluje u radnoj terapiji, noću je spavala 6-7 sati.

25. dan gladovanja - posljednji: izgubila je 9 kilograma. Raspoloženje je dobro, poboljšala se pokretljivost zglobova, bolovi su nestali: bolesnica šeta, skoro i ne hramlje, san dobar.

Pri kraju rehabilitacijskog razdoblja stanje se još više poboljšalo, nema bolova, leukocitoza se smanjila, SE se smanjila do norme. Bolesnica je otpuštena i počela je raditi.

Katamneza nakon šest mjeseci: bolesnica redovno radi, terapijski učinak se održava na razini koja je postignuta prije otpuštanja iz bolnice.

Poboljšanje stanja bolesnika koji boluje od infektivnog nespecifičnog deformirajućeg poliartritisa, kako se čini, uvjetovano je normalizacijom metaboličkih procesa i slabljenjem alergičkog čimbenika pod utjecajem

rasterećujuće-dijetne terapije. Veliki značaj ima također i to što se gladovanjem organizam oslobađa od naslaga soli i druge "šljake" metaboličkog karaktera.

Sjećam se slučaja iz naše porodične kronike: jedna naša rođakinja, osoba vrlo osjetljiva i emocionalno nestabilna, teško je patila od deformirajućeg poliartritisa više godina. Nikakvo liječenje, koje se u ono vrijeme prakticiralo, nije joj pomoglo. G očajanju, pokušala je izvršiti samoubojstvo, htijela se otrovati. Posjetivši je, moj otac joj je rekao da je plemenitije i ljepše umrijeti od gladi, potrebno je samo da se ništa ne jede. Bolesnica je s punom ozbiljošću prihvatila tu preporuku, tim prije što je inače imala slab apetit, i sa prehranom je u ono vrijeme bilo dosta teško.

Neočekivano: nakon gladovanja od 15 dana ona se osjećala bolje, počela je dobro spavati, bolovi su se izgubili. Poslije toga gladovala je još oko 10 dana, i bolest je gotovo nestala. Naš "samoubojica" više nije mislio o smrti, s velikom radošću je počeo uzimati hranu, brzo je dobio na težini i osjećao se praktički zdravim. G buduće, čim bi se pojavili prvi simptomi poliartritisa, uvijek bi pribjegavala gladovanju.

Mi također preporučujemo svim bolesnicima, koje smo liječili gladovanjem, da pri prvoj pojavi simptoma ranijeg oboljenja primijenjuju kratke (3-5 dana) kure terapijskog gladovanja.

Mnogo ozbiljnija stvar je liječenje reumatičnog poliartritisa. Ovdje strašna streptokokna infekcija napada istodobno i zglobove i srčane zaliske. Izvor infekcije nalazi se u krajnicima ili u drugim žarištima. Ali i u tim slučajevima gladovanje je vrlo korisno.

Ne treba ni govoriti o velikoj učinkovitosti terapijskog gladovanja u slučaju takozvanog "metaboličkog" poliartritisa uvjetovanog taloženjem kiselkastih soli u vidu bodlji i "ostruga" na površinama zglobova. Tu poboljšanje stanja bolesnika nastupa vrlo brzo, osobito ako bolest nije bila zapuštena.

Još jedno istraživanje psihijatra

G zaključku ove glave želim ukazati na još jedan pravac primjene odmjerenog gladovanja - o liječenju alkoholizma. Naša država i društvo aktivno se bore s tom nevoljom i zločinom, ili kako već drukčije

nazvati pijančevanje? G nas se primijenjuje niz državnih i društvenih mjera usmjerenih protiv alkoholizma, profilaksa i liječenje tog oboljenja. Ali, bez obzira na sve, to čudovište se i dalje kreće po zemlji, upropašćujući djetinjstvo, trujući svojim disanjem mladost, potkopavajući zdravlje, šireći zločin i bezumlje. Ono ima na tisuće glava, i još nisu sve odsječene.

Ozbiljan i zanimljiv pokušaj borbe s tim zlom preduzela je psihijatar V. M. Nikolajeva. Teorijski i praktično dobro upoznata s metodom rasterećujuće-dijetne terapije, odlučila je da je primijeni u slučajevima kroničnog alkoholizma i alkoholne halucinoze.

Raznovrsnost medikamentoznih sredstava koja se obično primjenjuju u liječenju kroniče alkoholne halucinoze povezana je, u pravilu, s njenom postojanošću. Zdrav san! To je potrebno alkoholičaru koga muče halucinacije. Ali, kako je poznato, da bi se izazvao san kod takvih bolesnika, potrebna je velika količina uspavljujućih sredstava, a to pojačava intoksikaciju - tako da liječenje snom nije dobilo široku primjenu.

Kod oboljenja od alkoholne halucinoze veliku ulogu igra, osim gubitka sna, poremećaj metabolizma i smanjenje dezintoksikacijske funkcije jetre. Neki autori dovode pojavu oboljenja u vezu s poremećajem normalnog snabdjevanja mozga krvlju. Kako u svim tim slučajevima terapijsko gladovanje ima pozitivno djelovanje, njegova primjena u slučaju alkoholne halucinoze mogla je dati dobar rezultat.

Prve eksperimente liječenja odmjerenim gladovanjem s četiri bolesnika koji su bolovali od kronične alkoholne halucinoze V. M. Nikolajeva je izvela u Moskovskoj psiho-neurološkoj bolnici br. 6, gdje je taj početak naišao na podršku profesora I. V. Streljčuka.

Radi ilustracije navest ću nekoliko primjera.

Bolesnik B., 44 godine, pisac. Dijagnoza: kronična alkoholna halucinoza, posljedica moždane traume, alkoholni hepatitis. G početku se žalio na nesanicu, šum u ušima, slušne obmane: kao da čuje muziku, majčin, sestrin glas. Sustavno se opija po 7-10 dana.

Kako je nastala ova pogibeljna navika?

B. priča: "Prvu sam čašicu popio kada mi je bilo oko 20 godina, ranije se nije dešavalo, to me nije privlačilo. Navikao sam se piti na

frontu: pio sam dnevno po 200 grama - tamo je to bilo normalno. Nakon demobilizacije se nisam mogao osloboditi te navike. Pio bih po 2-3 puta tjedno. Nisam osjećao nikakvih promjena u pamćenju, u zdravstvenom stanju. "Svi muškarci piju, pa i ja". Tako je bilo do 33. godine. Prije 1 1 godina pojavili su se neprijatni znaci: prestao sam spavati, mučila me je nesanica, pogoršavalo se pamćenje, ponekad bih postajao razdražljiv, za sve bih optuživao ženu, ali sam se često uvjeravao da sam za sve kriv samo ja. Od tih misli bivalo mi je teško i počeo sam piti još češće i više. Sustavno opijanje bi trajalo po 14-16 dana, pio sam po pola litre votke dnevno..."

Postupno su pauze između pijančenja postajale sve rijeđe i rijeđe. G stanju mamurluka hvatali su me grčevi, pri čemu bih gubio svijest. Pojavio se "alkoholni delirijum": bolesnik bi vidio milione insekata, slušao pjesmu i muziku.

Nakon ambulantnog medikamentoznog liječenja, vizualne obmane su se izgubile, a slušne halucinacije su i dalje mučile bolesnika tijekom šest godina. Premda nije pio godinu i po dana, ipak se nije mogao smiriti, i dalje ga je mučila nesanica, pratile slične obmane. Sve mu je to smetalo u radu, ni sredstva za uspavljivanje nisu pomogla. Da bi zaspao, počeo je piti uvečer votku.

B. je smješten na psihijatrijsku kliniku, gdje ga je Nikolajeva počela liječiti gladovanjem. Prvih se dana nastavio žaliti na nesanicu i slične obmane: s lijeve strane čuje šumove, muziku i ženske glasove, koji pjevaju, daju mu savjete, često ponavljaju njegove misli, štite ga, vode s njim prijateljske razgovore; s desne strane - grubi glasovi, muški, koji ga prekoravaju, grde, razgovaraju među sobom, prijete mu. Od "glasova" ne može nikud pobjeći, oni ga prate, povećavaju se u buci, ne smanjuju se u tišini.

Liječenje gladovanjem trajalo je 14 dana i dalo je brzo pozitivan učinak. Već trećega dana pojavio se san, bolesnik je spavao bez uspavljujućih sredstava. "Glasovi" su se počeli utišavati, i 11. dana su nestali, "otišli potpuno".

Cijelo razdoblje gladovanja B. je izdržao lako i 14. dana osjećao se odlično; "kao da nisam ni bolovao" - tako je on ocijenio svoje stanje. Došlo je do pozitivnih promjena, ne samo u psihičkom stanju, već i u

području somatike: četrnaestog dana gladovanja jetra bolesnika bila je normalna, dok je prije liječenja bila uvećana za dva prsta; poboljšao se i elektrokardiogram. Nakon sprovođenja dijetne prehrane bolesniku se potpuno povratilo zdravlje, ni na što se nije žalio. Provjera je izvršena nakon dvije godine: B. ne pije, nema ni slušnih ni vizualnih halucinacija, postao je sposoban za rad.

Liječenje odmjerenim gladovanjem drugih dvaju pacijenata, koja su bolovala od alkoholne halucinoze, dalo je, također, pozitivan rezultat. Međutim, kod četvrtog pacijenta postignuto je samo privremeno poboljšanje.

To je bio strugar, čovjek od 40 godina. Dijagnoza; kronična alkoholna halucinoza, hipertonija prvog stupnja, emfizem pluća.

Djetinjstvo je imao teško; konflikti zbog pijančevanja oca. Sam bolesnik je počeo pomalo piti od 16. godine. Nakon služenja vojnog roka, svaku je plaću "zalijevao" čašicom - "drukčije nije išlo, svi su tako radili". Zatim je pao sa stepeništa u pijanom stanju, razbio glavu, ali je ostao pri svijesti. Pojavila se glavobolja, gubitak apetita, muka, drhtanje ruku. Pio je dva puta mjesečno po sedam dana. Radio je ne više od dva tjedna u mjesecu. Razumije se, kući je donosio malo novaca. Ponovila se povijest njegova djetinjstva: svađe, razdor, psovke - sve kao kod njegovih roditelja, samo što je sada pijani otac postao on sam, a nesretni dječak - njegov sin. Cl pijanom stanju bio je grub, tukao bi se, lako se uzbuđivao, našao bi se kod policije, u prostoriji za otrežnjavanje. Parničio se. Zatim bolnica: nije mu pružila olakšanje, nije mogao vjerovati da će se odreći pića. Čim je otpušten iz bolnice, otišao je tu radost obilježiti kojom čašicom. Pravdao se time što ga ne prima žena. Pio je po cijelu litru dnevno, ponovo duga pijančevanja, izostajanje s posla, nesanica, potištenost...

Evo zapisa koji je sastavljen djelomično prema njegovim riječima u trenucima kada je bio pri čistoj svijesti, djelomično prema riječima njegovih bližnjih.

Cl ovom zapisu mnogi će prepoznati sebe, ali ne dolaze svi do tog stanja koje je iskusio bolesnik K.

Jednom mu je netko glasno rekao: "Ne pij!" On se osvrnuo - nikoga nema. Glas je bio jasan, autoritativan. Ponovio je još jednom:

"Ne pij!" I odjednom, užurbano, prekidajući jedan drugog, začuše se razni glasovi: "Ne pij, ubit ćemo te." On je to slušao zaprepašteno, bojeći se podići glavu s jastuka. Njemu se činilo da je to sve netko pripremio ("sigurno žena"). Naravno, on je znao da postoje "glasovi", ali "ne tako, nikako ne tako" - činilo mu se. Sakrio je glavu pod jastuk. Postala je još jasnija svaka riječ, intonacija.

"Kriv je, kriv je" - vikao je netko u njegovoj glavi. I sva mu je glava bučala od tog vikanja. Njemu je odnekud iza zida odgovarao drugi glas, promukao, tuđ, ali ne "iz glave", nego odnekud sa suprotne strane, koji ga je štitio: "Zar čovjek shvaća! Ne shvaća čovjek!", "Čovjek će se jednog dana objesiti. Objesiti se! Stvarno, on će se i objesiti! Sad, čujte."

K. je sjeo na krevet. Glava kao zvono. Ali, čudno, kroz prepiranje i viku glasova on je osjetio tišinu u sobi, tišinu pod prozorima, zatim korake na stubištu, kucanje na vrata. Zatim su "glasovi" uvjerljivo zapjevali, pijano zagalamili. Istrčao je iz sobe, polio glavu vodom, popio valerijanske kapi. Sinula mu je misao: "Ja sam poludio." I trebalo je samo pomisliti pa je ta misao postala predmet rasprave među "glasovima": "Poludio", "Stvarno poludio!", "Kako da ne poludiš pored takve žene?", "Sam pijanica je kriv, votka ga je dovela u ludnicu, dovela već!"

I odjednom miran glas: "Jesi li navio sat?" - "Kakav sat?" - "Pijanica je prodao sat, propio sat!"

Nije pio nekoliko dana, ali je išao kao pijan. Noću nije mogao spavati, jednako je slušao "glasove". Zatim se ponovo propio, sam se počeo miješati u taj "razgovor", svađati se s "glasovima". Odgovarali su mu istom mjerom, postalo je nepodnošljivo. Počeo se liječiti ambulantno. Nije pio sedam mjeseci, sedam mjeseci glasovi nisu odustajali, nisu ga ostavljali; zatim je došao u bolnicu.

Liječen je, kao i prva trojica, odmjerenim gladovanjem. Gladovao je 12 dana. Počeo je spavati, psihičko stanje se poboljšalo, "glasovi" su postali tiši, miroljubiviji, ponekad nešto šapuću, gotovo i ne smetaju, ali ipak ne ostavljaju bolesnika sasvim na miru. Potpuno se ozdravljenje nije moglo postići.

Podaci nakon godinu dana: po izlasku iz bolnice bolesnik je počeo

raditi. Kod kuće su ga pazili. Skandala nije bilo. Odnosi sa ženom su se popravili, ali "glasovi" i dalje traju: oni su bili tihi, šaputali su nešto nerazgovjetno, ali nisu bili tako opasni. No to nije dugo trajalo. Kreštave i oštre note ubacivale su se u prigušeni ton glasova, ponovo su zazvučale prijetnje u glavi. Ponovo je K. postao nedruštven, mračan. Mučila ga je želja da popije "koju čašicu". I ponovo ležanje u bolnicama...

Nažalost, nisu ponovljene kure terapijskog gladovanja, međutim, sasvim je vjerojatno da bi se uz ponavljanje kura 1-2 puta postigli dobri rezultati - bolesnik bi ozdravio: svaka kura povećava reaktivnost organizma, njegove otporne snage, osigurava neophodan odmor živčanog sustava.

Iskustvo stečeno u liječenju četiri bolesnika, razumije se, beznačajno je malo, ali, pružaju li nadu postignuti rezultati? G svakom slučaju. Rad se u tom području treba nastaviti.

Liječenje lakših slučajeva kroničnog alkoholizma potvrđuje ovaj zaključak. Tu je broj pacijenata bio veći - na liječenju je bilo 25 bolesnika koji su bolovali od kroničnog alkoholizma; svi su oni, osim toga, patili od raznih somatskih oboljenja. Njih osmoro su imali hipertoniju, kod šestoro je utvrđen poremećaj metabolizma masti, kod petoro - stenokardija, kod četvoro - ekcem, kod dvoje - koprivnjača. Svi su se bolesnici žalili na loš san; kod većine su tonovi srca bili mukli, a samo srce prošireno; kod nekih je konstatirana bolest jetre, i kod svih - pojačano znojenje i tremor prstiju ispruženih ruku.

Stanje ovih bolesnika nije dozvoljavalo da se liječe sredstvima koja izazivaju reakcije povraćanja na alkohol. Ta okolnost je još više govorila u korist terapije glađu. Osim toga, kod svih odabranih bolesnika bio je poremećen metabolizam, a liječenje gladovanjem u tom slučaju, kako se sjećate, osobito je uspješno.

I evo rezultata: kod pacijenata koji su bolovali od stenokardije smanjili su se ili su potpuno nestali bolovi u predjelu srca; kod onih koji su imali ekceme i koprivnjaču - nestao je svrab, izgubile se manifestacije bolesti na koži: gojazni bolesnici su značajno smanjili kilograme, kod njih su se poboljšali srčani tonovi, smanjila se bolesna stanja u jetri; kod hipertoničara krvni tlak je došao na normalnu

razinu. G procesu rehabilitacijske prehrane povećavala se bodrost, gotovo kod svih se popravio san, stanje se sve više poboljšavalo.

Izliječivši se odmjerenim gladovanjem od somatskih bolesti, bolesnici su počeli kritički osmišljavati svoje stanje i odlazili su iz bolnice s odlukom: "ne piti". Primijenjena je, naravno, i potrebna psihoterapija.

Praćenje ovih bolesnika je pokazalo: petoro od njih već šest godina ne pije, odlično rade, vratili su se normalnom obiteljskom životu i radu; kod ostalih dvadeset u raznim su rokovima nastupali recidivi: dvoje nije pilo četiri godine - propili su se u, za njih, nepovoljnim životnim okolnostima; četvoro je izdržalo tri godine: devetoro je počelo piti nakon dvije godine; petoro nije izdržalo ni jednu godinu.

Na prvi pogled katamneza nije suviše utješna - samo se manji dio vratio normalnom životu. Međutim, kad bi se liječenje sprovodilo kao profilaksa, sustavno? Bi li se spasilo i ove druge? Zar i one, jedna, dvije, tri, godine normalnog života koje su proživjeli ostali bolesnici ne govore o tome da metoda terapijskog gladovanja može spasiti stotine, tisuće ljudi koji stradaju od tog zla?

*

* *

Svaki slučaj iz prakse liječnika, a posebno liječnika-psihijatra jest povijest koja traži da bude zabilježena. To je priča ne samo o bolesti već i o ljudskoj tuzi, o nečijim greškama, o teškoćama prilagodavanja na uvjete života, o složenim odnosima u obitelji, na radnom mjestu, u društvu. Te povijesti piše najobjektivniji pisac - život.

Dužnost liječnika u tim slučajevima je da se umiješa u situaciju, da postane "suator" koji korigira surovost autora. Da dopisuje svoje redove, da učini sve kako bi ishod bio sretan - jer od nas u velikoj mjeri ovisi finale teške drame. Metoda terapijskog gladovanja je naš pouzdan pomoćnik u tom poslu. Iskustvo je pokazalo da se nalazimo na dobrom putu.

I ponovo se vraćam raspravama sa starim prijateljem, doktorom Narbekovom: je li bio u pravu kada je govorio: "Ja ne mogu čekati, moram liječiti ljude"?

Nedavno sam pročitao u knjizi posvećenoj doktoru Botkinu njegove misli o dužnosti liječnika. Kako su samo duboke i istinite! Botkin piše: "Da bi se bolesnik zaštitio od slučajnosti, a liječnik od grižnje savjesti, i čovječanstvu donijela prava korist, neophodno je opredijeliti se za znanstveni put ako praktična medicina treba biti svrstana u red prirodnih znanosti, onda je jasno da metode, koje se primjenjuju u praksi za ispitivanje, praćenje i liječenje bolesnika, trebaju biti metode prirodoznanstvenika, koji zasniva svoj zaključak na što je moguće većem broju strogo i znanstveno kontroliranih činjenica.*'

Da, znači, bio sam u pravu kada sam govorio da, prije svega, moramo izvršiti eksperimentalna ispitivanja i teorijski utemeljiti našu metodu.

Ali, evo, nalazim kod Botkina i ove riječi: "Liječnik, skupljajući činjenice, došavši do kraja i ne dobivši dovoljno činjenica za izvođenje zaključka, nema pravo reći, kao prirodoznanstvenik: ne mogu potpuno proučiti ovaj objekt, nemam dovoljno podataka za zaključivanje, bolje da dignem ruke od njega! Liječnik nema posla s objektom, već sa subjektom, kojemu mora pomoći i premda svjestan nepotpunosti svojih istraživanja, on nema pravo reći: ja se ne mogu poduhvatiti ovih ili onih mjera.

...Vi uočavate razliku između prirodoznanstvenika i liječnika, prirodoznanstvenik može čekati, on čak nema pravo istrčavati, donositi takozvane proizvoljne zaključke - a liječnik je obavezan dati dijagnozu..."

To su misli o dijagnozi bolesti, ali ako ih proširimo dalje... Ako liječnik zna da određena metoda liječenja može izliječiti bolesnika ili mu olakšati patnje - zna, na osnovi svojih kliničkih promatranja, ima li pravo odložiti primjenu te metode sve dok ne bude detaljno izučena i znanstveno zasnovana. Ne bi li to bio zločin prema onim ljudima koji više ne mogu čekati, koji se moraju hitno spašavati?

Protivnici metode liječenja gladovanjem govore kako ovu metodu treba još proučavati, eksperimentalno provjeravati i teorijski obrazložiti. Međutim, najvažnije je već utvrđeno - ona može biti primijenjena bez opasnosti po život i zdravlje bolesnika. Znači, možemo je mirno primjenjivati bez bojazni da ćemo se ogriješiti o Hipokratov zavjet - ne štetiti!

Glava IV

Nešto o profilaksi

Obaveza je svakog građanina čuvati svoje zdravlje i zdravlje drugih članova društva, jer je zdravlje svakog sovjetskog čovjeka bogatstvo zemlje - uči nas "Kodeks zdravlja", koji je stupio na snagu u našoj zemlji u lipnju 1970. godine.

Cl svjetlosti novoga zakona, zdravlju trudbenika se ne pristupa samo zdravstvenom zaštitom, nego i s onom širokom općom profilaksom koja je postala tekovina svakog sovjetskog građanina i trajno ušla u naš život. Profilaksa - to je sve što pridonosi očuvanju čovjekova zdravlja, a čovjek je u našoj zemlji najveća vrijednost; profilaksa je, nadalje, za mnoge, a treba biti za sve, pravilo života. To su norme čovjekova ponašanja, režim njegova rada, odmora, prehrane.

Ovu glavu ne posvećujemo samo svojim bivšim pacijentima, onima koji su se liječili terapijskim gladovanjem. Ona će biti korisna svima koji se ozbiljno odnose prema svome zdravlju, osobito starijim ljudima, sklonim gojenju, koji pate od raznih kroničnih oboljenja.

Cilj terapijskog gladovanja je uspostaviti normalne funkcije organizma i ukloniti uzroke bolesti, ponajprije povezane s nepravilnim načinom života. Ako se takav način života nastavi i nakon liječenja, brzo će se stvoriti uvjeti koji ponovo mogu izazvati oboljenje.

Dakle, treba se, prije svega, pobrinuti o pravilnom načinu života.

Taj pojam podrazumijeva cijeli niz općehigijenskih čimbenika: pravilnu prehranu, tjelesnu kulturu, svježi zrak, postupke s vodom, sunčanu svijetlost, normalne uvjete rada i života, odbacivanje štetnih navika i tradicija.

Naravno da ne možemo govoriti podrobno o svakom od tih čimbenika: to je, uostalom, tema jedne posebne pozamašne knjige. Stoga ćemo se ograničiti samo na neka pitanja. O drugima, pa ,

možete pročitati u mnogobrojnim knjigama, brošurama, člancima, koji izlaze svake godine u našoj zemlji (vidi, naprimjer, knjige: V. Nikolajev, K Sudakov - "Zašto smo zdravi?", M.; "Sovjetska Rusija", 1971; "Tisuću savjeta za dobro zdravlje", M., "Sovjetska Rusija", 1971; i mnoge druge).

Pođimo od pitanja prehrane. G literaturi je tom pitanju posvećena znatna pozornost i reklo bi se da su, stoga, dobro poznata svakom pismenom građaninu, ali ljudi pokazuju ponekad iznenađujuću nedosljednost.

G Americi i Europi popularni specijalist za dijetetiku, pobornik metode terapijskog gladovanja i prehrane nekuhanom hranom, doktor Alice Chase, u svojoj knjizi o problemima prehrane[24] piše:

"Neznanje ljudi u ovom području, iznenađujuće je. Visoko obrazovan suvremen čovjek može biti virtuoz u tehničkoj specijalnosti, znanosti i umjetnosti, a da, istodobno, tako malo zna kako se treba brinuti o svom vlastitom tijelu, što doručkovati, ručati, večerati...

Nova znanja o prehrani koriste se dosljednije u prehrani životinja nego u dijetetici čovjeka. Svaki farmer se potpuno točno pridržava važnog principa prehrane svojih životinja, shodno znanstvenim pravilima i metodama. A ljudi? Osnovna znanstvena znanja o prehrani čovjeka skoro se potpuno ignoriraju u svakodnevnoj praksi prehrane djece i odraslih.

Bolesti koje uzgrožavaju srce i dišne puteve posljedica su osiromašenja kemijskog sastava tkiva, to je rezultat takozvane "dijete od kiselkastog pepela". Tipična prehrana koja se sastoji od kruha, keksa i kuhane hrane u izobilju, uz nedovoljnu uporabu nekuhane hrane narušava normalno stanje krvi i tkiva u odnosu na najvažnije kemijske elemente... Nepravilnim sastavom krvi i stanica ugrožava se živčani sustav, i čovjek postaje podložan onim bolestima koje bi mogao izbjeći...

Bolesti koje ugrožavaju ljude u poodmaklim godinama i starce, kao što su arterioskleroza, srčane bolesti, artritis, dijabetes, oboljenja jetre i druge, mogu biti ublažene uz pravilniju rutinu prehrane. "Mi smo ono što jedemo" - glasi stara izreka... Liječnik mora biti dovoljno hrabar za primjenu znanja iz dijetetike pri liječenju bolesti ili njene profilakse...

...Cl hrani ima potencijalno više ljekovitih sredstava nego u najjačim lijekovima. Biokemija nam daje točne podatke o uzrocima procesa degradacije i razaranja u bolesnom organizmu. Jeste li obratili pozornost na to da krv - nositelj života, koji predaje hranljive supstancije tkivima i odnosi iz njih iskorištene tvari, zadržava svoja obična kemijska svojstva čak i u vrlo kasnim stadijima neizlječivih bolesti. Činjenica da krv čuva normalan kemijski sastav objašnjava se procesom koji je u samoj prirodi života i egzistencije organizma. Kada u krvi nedostaje vitamina i drugih hranljivih tvari zbog nepravilne prehrane, ona ih uzima iz kostiju, mišića i drugih dijelova tijela. Da bi se održao normalan sastav krvi, treba davati bolesniku životno neophodnu, svježu, lako probavljivu hranu. Takva prehrana potpomaže u spriječavanju slabljenja tkiva, anemije, spontanog lomljenja kostiju, čireva i gangrene na osnovi dijabetesa itd."

G mnogim slučajevima, kure terapijskog gladovanja daju mogućnost za čovjekov spas od posljedica teškog "grijeha" - gurmanstva. Rutina prehrane pomaže očuvanju rezultata liječenja. Treba zauvijek zapamtiti, **terapijsko gladovanje vraća ljudima zdravlje, znanstveno zasnovana racionalna prehrana, zajedno s drugim higijenskim čimbenicima - to zdravlje održava.**

Akademik AMN SSSR-a A. A. Pokrovski, u svojoj knjizi "Razgovori o prehrani", piše: "...Racionalna prehrana predviđa opskrbu organizma količinama "gradivnih materija", koje su neophodne za njegovo održavanje: bjelančevinama, mineralnim solima, lipoidima i dr., tj. osigurava neprekidno obnavljanje organa i tkiva i stalno pritjecanje energije adekvatno njenoj potrošnji u organizmu.

Racionalna prehrana jamči pravodobno pristizanje vitamina, mikroelemenata i drugih finih regulatora mnogobrojnih metaboličkih procesa koji su neophodni za normalnu životnu aktivnost.

Racionalna prehrana pretpostavlja određenu rutinu, tj. raspored uzimanja hrane tijekom dana, optimalnu temperaturu hrane itd..."[25]

Dakle, racionalnom prehranom stanice ljudskog organizma trebaju

Alice Chase. Nutrition for Health, Hermine Press. New York, 1954

^ A. A. Pokrovski, "Razgovori o prehrani". M., "Ekonomika". 1964. Niz podataka **0** elementima prehrane, navedenim u ovoj glavi, uzet je iz te knjige.

dobijati određenu količinu bjelančevina, masti, ugljikohidrata, vitamina i mineralnih tvari.

Bjelančevine su osnovni strukturalni element stanica i tkiva; s njima je tijesno povezana najvažnija manifestacija života - metabolizam. Eto zbog čega bjelančevine moraju obavezno biti zastupljenje u svakodnevnoj prehrani.

Potreba ljudi u bjelančevinama ovisi o individualnim osobitostima organizma i utroška energije, ali se smatra da se ona, u prosjeku, kreće u granicama od 1,1-1,3 grama bjelančevina po 1 kilogramu težine tijela dnevno[26]^.

Većina specijalista-dijetetičara smatra neophodnim da se u organizam unose bjelančevine životinjskog i biljnog porijekla. Pobornici stroge vegetarijanske prehrane smatraju, međutim, da se potrebe za bjelančevinama mogu zadovoljiti isključivo biljnim bjelančevinama. Mi našim pacijentima propisujemo da se pridržavaju mliječno-biljne dijete, u kojoj prevladava nekuhano povrće i voće, jer ona osigurava organizam i biljnim i životinjskim bjelančevinama (iz mliječnih proizvoda).

Mnogi su istraživači dokazali da unošenje bjelančevina mesnih proizvoda u organizam podstiče razvoj nekih oboljenja. Smatra se da se podagra, arterioskleroza, artitis itd. u značajnoj mjeri javljaju kao posljedica uporabe mesa. Mesnim se proizvodima u organizmu povećava količina kiselkaste soli, smanjuje se alkalnost krvi, koja je neophodna za pravilan proces razmjene.

G mnogim slučajevima isključivanje mesa iz prehrane predstavlja odlučujući uvjet za očuvanje zdravlja.

Navest ću jedan primjer. Imali smo bolesnicu N. K. Došla je na kliniku nakon mnogih pokušaja liječenja. Nitko nije mogao ustanoviti dijagnozu njenog oboljenja. Odlučili smo iskušati terapijsko gladovanje s kasnijom rehabilitacijom mliječno-biljnom dijetom. Evo odlomka iz njenog pisma:

"Ja sam bolesna od djetinjstva. Od iste bolesti patile su mati, sestra i moja kći. G našoj porodici postojala je navika da se jede dosta mesa; juhe s mesom, kotleti, razno pečeno meso, suhomesnati

vibd je norma za djecu i ljude koji se bave fizičkim radom

proizvodi. Mi u tome nismo vidjeli ništa štetno, nismo ni slutili da to može biti uzrok našeg teškog oboljenja. Bolest bi počinjala s visokom temperaturom; groznica kao kod malarije, tijelo bi se pokrilo živčanim čvorovima (ganglijima) i infiltracijama, koji su jako boljeli. Za 10 godina, koliko sam bolovala, bila sam kod mnogih profesora u Moskvi, Viljnusu, Kaunasi. Svi su konstatirali isto: "Takvu bolesnicu vidimo prvi put." Liječila sam se kod terapeuta, urologa, kožnih liječnika, neuropatologa, endokrinologa, onkologa. Bezuspješno. Saznala sam o liječnju gladovanjem. Odgladovala sam prvi put 36 dana, nakon toga prošla je većina infiltracija, bolovi su se gotovo izgubili. Poslije ponovnog gladovanja i dugotrajnog dijetnog režima ostali su samo neznatni čvorići, koji postupno splašnjavaju. Kako smo se iznenadili kad se razjasnilo da je uzrok našeg oboljenja bila hrana s dosta mesa. Sada je cijela naša obitelj prešla na vegetarijansku prehranu."

To nije usamljen slučaj. G našoj praksi liječenja psihičkih oboljenja često dolazi do recidiva upravo nakon povratka bolesnika ranijoj prehrani - jakoj hrani s dosta mesa.

Masti vrše u organizmu uglavnom ulogu energetskih zaliha, ali one ulaze i u strukturu tkiva.

Potreba organizma za mastima, prema suvremenim dijetetičarima, kreće se od 0,5 do 0,6 grama na 1 kilogram težine.

Osobito je važna uporaba biljnih ulja. Nezasićene kiseline, koje ona sadrže, predstavljaju nezamjenljive spojeve, koji vrše važnu ulogu u metabolizmu. One potpomažu da kolesterol prijeđe u topljive oblike, spriječavaju zadebljanje jetre, ojačavaju zidove krvnih sudova, povećavaju njihovu elastičnost, smanjuju poroznost, djelujući antisklerotično na organizam. Biljna ulja sadrže fosfatide koji sudjeluju u razmjeni masti u organizmu, utječući na intenzitet upijanja masti i njihovo iskorištavanje u tkivima. Fitosterini, kojih ima u biljnim uljima, odlikuju se antisklerotičnim djelovanjem, oni stimuliraju promet kolesterola.

I ugljikohidrati opskrbljuju organizam energijom. Potreba za njima ovisi o energetskom utrošku organizma. Ggljikohidrati - to su secer, kruh, prerađevine od brašna. Ljudi skloni debljanju moraju izbjegavati

tu hranu.

Celuloza i pektin, koji se nalaze u većini proizvoda biljnog porijekla, nazivaju se "balastnim" materijama, jer ih organizam ne apsorbira. Međutim, te materije su neophodne, one vrše važnu ulogu u procesu probave, predstavljajući neku vrstu regulatora motorne funkcije crijeva.

Djelovanje vitamina na organizam vrlo je raznovrsno. Osobiti značaj imaju vitamini kao katalizatori oksido-regenerativnih procesa koji, tijekom raznih bolesti, kod ljudi u pooclmaklim godinama postaju sporiji u vezi sa slabljenjem funkcionalne sposobnosti svih organa i sustava.

G održavanju normalnog stanja kardio-vaskularnog sustava veliku ulogu igra vitamin C - askorbinska kiselina. Ona smanjuje poroznost zidova krvnih sudova, povećava njihovu elastičnost i čvrstinu, potpomaže reguliranje razmjene kolesterina; pod njenim utjecajem stabilizira se fiziološka ravnoteža između proizvodnje kolesterina i njegove uporabe u tkivima.

Izvori vitamina C su voće i povrće: crni ribizi, oskoruša, šipak, vrtna jagoda, zelenje luka, karfiol, kupus, rajčica, narandža, limun, ogrozd itd.

Inozit (vitamin iz grupe B) i vitamin B12 također su vitamini antisklerotičnog djelovanja. Inozit se nalazi u narančama, zelenom grašku, dinji. On pozitivno utječe na živčani sustav i sudjeluje u regulaciji motorne funkcije želuca i crijeva. Vitamin BI2 stimulira stvaranje metiopina i koleina - antisklerotičnih tvari, a također sudjeluje u sintezi nukleinskih kiselina, osiguravajući obnavljanje bjelančevina u organizmu.

Vitamin BI neposredno sudjeluje u metabolizmu ugljikohidrata. Njegovi glavni izvori su - kruh od krupno samljevenog žita i razna jela od krupice.

Vitamin B2 sudjeluje u procesima disanja tkiva, potpomaže stvaranje energije u organizmu. Njegova odsutnost u prehrani dovodi do usporavanja rasta. Ovog vitamina ima mnogo u mlijeku, mladom kravljem siru, siru, kvascu.

Vitamin PP (nikotinska kiselina) neophodan je za osiguravanje procesa biološke oksidacije. Ako ga je u organizmu malo, brzo

nastupa zamor, nemoć, razdražljivost, nesanica. Izvori vitamina PP su: kruh, jela od brašna, grah, krumpir, kupus, mliječni proizvodi, kvasac.

Vitamin A je neophodan za osiguravanje procesa rasta, vida. Velika količina ovog vitamina nalazi se u ribljem ulju, mlijeku, u raznom povrću, mrkvi.

Vitamin E služi kao stimulator mišićne aktivnosti, on spriječava suvišno nagomilavanje otrovnih produkata metabolizma u organizmu. On, također, poboljšava iskorištavanje kisika u tkivima i širi kapilare. Nalazi se u grubo mljevenom brašnu, biljnim mastima, zelenom povrću: peršinu, luku, pšeničnoj klici.

Sto je čovjek stariji, to se u većoj mjeri očituje proces "mineralizacije" - taloženje mineralnih tvari u organizmu. Ali se, pritom, skupljajući se u jednim tkivima, zalihe tih materija smanjuju u drugima, tako da organizam stalno osjeća potrebu za popunjavanjem svojih resursa.

G starijim godinama naglo se povećava potreba za kalcijem. To je izazvano njegovim velikim gubitkom, zbog čega često dolazi do oboljenja - osteoporoze - istanjivanje, lomljivost kostiju. Radi popunjavanja zaliha kalcija u hrani mora biti mlijeka ili sira. Mlijeko potpomaže da se apsorbira kalcij koji se nalazi u drugim proizvodima.

Drugi, za organizam važni element - magnezij - nalazi se u kruhu, krupicama. Dosta magnezija ima u bademu i u suhom voću, naprimjer, marelicama. Magnezij smanjuje spazmu glatke muskulature, spriječava spazmu krvnih sudova.

Kalij, koji potpomaže izlučivanje vode i klornog natrija iz organizma i koji pojačava srčane kontrakcije, dobijamo iz krumpira.

G posljednje vrijeme piše se o, za organizam, također važnim mineralnim elemenatima kao što su sumpor (nalazi se u češnjaku, luku, smokvi, krumpiru, mrkvi, karfiolu), cink (med, pšenica, orasi), fosfor (riblje ulje, pšenica, grašak, soja, gljive, grah), željezo, nikl i dr.

G mnogim proizvodima za prehranu nazočna je kuhinjska sol. Organizmu nije potrebna u velikim količinama, obično potrošnja nadmašuje stvarnu potrebu. Suvišna sol zadržava u organizmu veliku količinu vode i samim time opterećuje srce i bubrege nepotrebnim radom. Posljedica je otećenost tkiva. Osim toga, suvišna kuhinjska sol

remeti ravnotežu drugih mineralnih soli. Zbog toga se preporučuje strogo ograničenje kuhinjske soli, osobito u dijeti bolesnika sa srčanom insuficijencijom, bolestima bubrega i drugim oboljenjima povezanim s poremećajem metabolizma vode i soli.

U rehabilitacijskom razdoblju kure terapijskog gladovanja treba strogo isključiti sol iz dijete. I u vrijeme nakon liječenja preporučujemo minimalnu uporabu soli (1-2 grama dnevno).

Zadržali smo se podrobnije na nabrajanju vitamina koji osiguravaju normalan rad organizma da bismo istaknuli važnost mliječno-biljne dijete i neophodnost povrća i voća u prehrani - izvora jedne od najvažnijih tvari - vitamina C.

Ali vitamin C nije postojan, on se lako uništava pri toplinskoj obradi hrane. Tako smo došli do pitanja, koje u posljednje vrijeme dijetetičari sve češće razmatraju - do toga, da preporučimo uporabu nekuhane hrane.

Ljudima takva prehrana nije nova, tako su se hranili naši daleki preci. Pobornici uporabe nekuhane hrane tvrde, čak, da su s otkrićem vatre ljudi izgubili osnovni izvor zdravlja. Prehrana nekuhanom hranom zadržala se kod plemena koja žive prvobitnim načinom života. Nedavno su znanstvenici otkrili pleme koje živi u Indiji, u dolini Hunza, nazvanoj "oazom mladosti". Stanovnici te doline žive 110-120 godina. Oni gotovo nikad ne boluju, izgledaju mladi. Prema izvještajima znanstvenika, koji su proučavali život tog plemena, oni se hrane uglavnom svježim voćem i ovčjim sirom. Zanimljiv je još jedan podatak: kod stanovnika sretne doline postoji razdoblje, kada voće još nije sazrijelo, koji se zove "gladno proljeće", u to vrijeme oni gotovo ništa ne jedu i samo jedanput dnevno piju napitak od sušenih marelica. Marelice su tamo najcjenjenije voće. Pleme ima čak ovakvu izreku: "Ni žena neće poći za tobom tamo gdje ne rađaju marelice." Zanimljivo je da je rutina prehrane u tom plemenu dovedena do kulta koji se strogo poštuje.

Iznimna važnost uzimanja hrane u sirovu obliku priznata je danas od svih autoriteta za pitanja prehrane: u sirovoj su hrani potpuno sačuvani svi vitamini, koji se u znatnoj mjeri uništavaju pri visokoj temperaturi njene obrade. Pobornici sirove hrane smatraju čak neophodnim

potpuno odricanje od hrane koja je obrađena na bilo koji način.

(J knjizi naturopata-dijetetičara K. Geoffreyija "Prirodno zdravlje" nalazi se ovakav dijalog s čitateljem:

"Prvo pitanje koje je potrebno postaviti jest: - Koja vrsta hrane najviše odgovara čovjeku? Odgovor je jednostavan: - Sirovi plodovi i orasi. - To je sve? - Da, to je sve. - Zar ne mogu jesti ništa drugo? - Možete, ali imajte na umu da su te druge vrste hrane niže po svojoj kvaliteti od plodova i oraha. Ako se odlučite na kompromis, odmazda je neminovna."

Problem sirove hrane zauzima značajno mjesto u pitanjima dijetetike, i mi nismo imali namjeru da o njemu govorimo, ali kako našim pacijentima pripisujemo uglavnom biljnu dijetu, ne možemo ne reći koju riječ i o svrsishodnosti sirove hrane. Treba znati, međutim, da sirova hrana nije tako bezazlena dijeta. Prelaženje na sirovu hranu mora biti vrlo oprezno, treba postupno privikavati organizam na novu vrstu hrane. Hrana koja se sastoji od sirovih i kuhanih biljno-mliječnih proizvoda služi kao prijelazna do uporabe isključivo sirovih proizvoda.

Mnogi specijalisti-dijetetičari preporučuju sljedeći "idealan" režim prehrane: 25 posto lisnatog i korjenastog povrća, prema sezoni, u obliku salata; 25 posto sirovog svježeg ili dobro namočenog suhog voća; 25 posto zelenog i korjenastog povrća spremljenog na vatri; 10 posto bjelančevina (svježa riba, jaja, orasi, mladi kravlji sir, kiseli mliječni proizvodi); 10 posto ugljikohidrata (sve vrste proizvoda od brašna i krupice, šećer); 5 posto masti (maslac, margarin, biljne masti). Ne upotrebljavati začine, ocat, sol (ograničiti na 1-2 grama dnevno).

K. Geoffrey u svojim preporukama precizira: "Prosječan čovjek treba dnevno pojesti 1.130-1.140 grama hrane. Ako se bavite umnim radom, dnevno trebate pojesti 570-620 grama svježeg voća, 400-425 grama povrća, 110-140 grama škroba, 56-85 grama koncentrata." Za osobe koje se bave fizičkim radom te norme se unekoliko mijenjaju: "450-570 grama svježeg voća, 340-420 grama povrća, 230-280 grama škroba, 110-140 grama koncentrata". U "škrob" Džefri ubraja proizvode od brašna i krupice, a u "koncentrate" - biljne masti, med, orahe, sir, maslac, jaja itd.

Osim neophodnosti pridržavanja određene dijete, treba poštivati i kvantitativne norme i dnevnu rutinu prehrane.

Usporedno s tim neophodnim pravilom o rutini prehrane, za pomoć bolesnicima, kao zdravstvenu mjeru, i zdravima, kao profilaksu, preporučujemo jednodnevno debalansiranje. Preporučujemo, naime, staro sredstvo: jednodnevno gladovanje - potpuno ili s uporabom sokova. S metodikom te vrste debalansiranja upoznati su u svakom sanatoriju, ono se bez bojazni može sprovesti i kod kuće. Treba uvečer očistiti želudac i ne jesti 24 sata. U slučaju potpunog gladovanja piju se neograničene količine vode; ako se uzimaju sokovi - 1,5 litra soka. Korisni su i takozvani "voćni dani", "mliječni dani" itd.

Specijalisti za dijetetiku i terapijsko gladovanje preporučuju i druge vrste debalansiranja, koje su nesumnjivo korisne kao profilaktička mjera.

Navest ću neke od njih:

Jutarnje gladovanje: Prvo uzimanje hrane ne smije biti prije 4-5 sati poslije buđenja. Ujutro se popije samo čaša tople vode ili čaša soka. Počinjući od sredine dana, uzima se hrana (mliječno-biljna hrana). Kura se primijenjuje tijekom jednog mjeseca, ili može biti stalna.

Gladovanje s uporabom sokova: lijekom 3-4 dana ne uzima se nikakva hrana osim sokova (1,5 litra dnevno). CJ slučaju strožeg režima sok se zamjenjuje čajem od šipka. Pred početak gladovanja uzimaju se purgativi i vrši klistiranje.

Gladovanje na sirutki: Tijekom 3-4 dana, umjesto hrane, pije se 0,5-1 čaša sirutke od usirenog kefira ili kiselog mlijeka.

Uzimanje hrane poslije ovakvih kura gladovanja mora biti oprezno. Treba početi s lako probavljivim jelima i postupno povećavati količinu hrane.

Ima mnogo varijanti takvih kratkotrajnih gladovanja. Ponavljaju se jedanput mjesečno ili jedanput u 3-4 mjeseca.

U zaključku se može reći da svaki vid kratkotrajnog uzdržavanja od hrane donosi korist, jer u organizmu dolazi do izvjesnog čišćenja od toksičkih zagađenja i pruža se mogućnost odmora centralnom živčanom sustavu i organima za probavu.

...Svaki kulturan čovjek zna da bez tjelesnih vježbi, bez fizičkog rada, ritmičkog i organiziranog, čovjek ne može uspješno odoljeti bolestima, sačuvati zdravlje i radnu sposobnost, boriti se protiv prerane starosti.

U rasterećujuće-dijetnoj terapiji samo gladovanje i kasnija dijetna prehrana neće dati željeni učinak; obavezno je potrebna i mišićna aktivnost: To je osobito važno za osobe koje se bave umnim radom i koje se malo kreću. Zbog nedostatka kretanja smanjuje se intenzivnost cirkulacije krvi, otežano je dopremanje hranljivih materija i kisika do raznih organa i tkiva, strada mozak. Postoje, čak, specijalne bolesti zbog mišićne neaktivnosti: pogrbljenost, uske upale grudi, bolesti kičme itd. Mnoge kronične bolesti nastaju uslijed mišićne neaktivnosti. To su kronični kolitis, zatvori, hemoroidi, podagra, žučni i bubrežni kamenac, i dr.

Klinička promatranja su, ne jedanput, posvjedočila o negativnoj ulozi neaktivnosti u razvoju bolesnih promjena u cijelom oragnizmu i posebno u kardio-vaskularnom sustavu. Upečatljiv primjer za to je sindrom "detreniranog srca", što se sreće kod športista koji su se prestali baviti tjelovježbom. A raspoloženje? Djelujući na moždanu koru i centre, tjelovježba izaziva osjećanje bodrosti i radosti, stvaraju optimističkije i uravnoteženije živčano-psihičko stanje.

Zamjenjivanjem napornog umnog rada lakim fizičkim radom podražaji dolaze u stanice kore koje upravljaju mišićnom aktivnošću. Istodobno, u području moždane kore koja je povezana s umnim radom oblikuje se centar kočenja, tj. to se područje odmara. Još je I. M. Sečenov u svom poznatom radu "Refleksi mozga" potcrtao značaj mišićne aktivnosti za razvoj moždane aktivnosti. On je otkrio značajno svojstvo mišićnog rada - "punjenje živčanih centara". I. P. Pavlov je ukazivao na to da je fizički rad "izvanredno sredstvo u slučaju rastrojstva više živčane aktivnosti". Sam Pavlov je do svoje osamdesete godine vozio bicikl, kuglao se, čistio staze po vrtu. "Mišićnom radošću" je nazivao osjećaj zadovoljstva, bodrosti, nakon fizičkog rada.

Ranije su se učinci tjelesnih vježbi promatrali uglavnom na živćano-mišićnom sustavu, a promjene u metabolizmu, krvotoku, dišnom i drugim sustavima promatrali su se tek usput. Posljednja istraživanja su, međutim, pokazala da prilikom mišićne aktivnosti dolazi do utjecaja koji su točno upućeni unutrašnjim organima. Oni su tako jako izraženi

da se tjelesne vježbe mogu promatrati kao centar koji preko mišića djeluje na metabolizam i djelatnost najvažnijih funkcionalnih sustava organizma. To omogućuje razumijevanje mehanizma cijeloga niza poremećaja do kojih u organizmu dolazi pri ograničenom kretanju.

Američki znanstvenici su izveli sljedeći zanimljiv eksperiment: tijekom sedam tjedana držali su u krevetu nekoliko mladih ljudi u gipsu. Dobijali su izvrsnu hranu i u dovoljnoj količini. Njihovi eksperimenti su podvrgnuti biokemijskom ispitivanju. Ustanovljeno je da se u mokraći pojavilo znatno više (iznad norme) dušika, kalcija, fosfora, sumpora, kalija i natrija. Na kraju eksperimenta svaka od ispitivanih osoba izgubila je uslijed neaktivnosti po 1.700 grama žive protplazme i istodobno dobila po 500-700 grama masti.

Nakon sedam tjedana gips je skinut i mladi ljudi su podvrgnuti pojačanoj tjelovježbi tijekom četiri tjedna uz istu hranu. Svi nabrojani elementi u mokraći znatno su se smanjili, čak i ispod normalnih vrijednosti. Počeo je ciklus samoobnavljanja, koji je postao uzrokom sintetiziranja novih bjelančevina.

Evo još jednog eksperimenta: kunićima je onemogućeno kretanje stavljanjem jedne noge u gips. I što se desilo? Kod životinja je utvrđeno znanto smanjenje volumena životno neophodnih organa - jetre, bubrega, slezene i čak srca; ono je postalo upola manje od normalnog srca kunića koji su se kretali.

Dok se ranije smatralo da se procesi samoobnavljanja vrše u organizmu automatski, sami po sebi, samo ako se organizam hrani, ovi i drugi eksperimenti daju osnovu za tvrdnju da se procesi samoobnavljanja uvjetuju stimuliranjem, funkcionalnim opterećenjem. Eto zašto se tijekom terapijskog gladovanja ne preporučuje ležanje, nego se prakticiraju duge šetnje na svježem zraku i lake tjelesne vježbe. To potpomaže rad "unutrašnjeg liječnika", pojačava metabolizam, povećava pritjecanje kisika koji osigurava "sagorijevanje šljake" - produkta životne aktivnosti stanica.

Neki misle: prošla je kura gladovanja, ozdravio sam, mogu se vratiti ranijim navikama: izležavanju u krevetu, lješkarenju na otomanu s knjigom u rukama... Međutim, provedena kura gladovanja tako divno potrese organizam i napuni ga energijom koja ne pomaže čovjeku da

ide putem lijenosti i depresije, već da stvori sebi pravilnu rutinu života.

...A sada ćemo nešto reći o tradicijama i navikama. Mi podučavamo našu omladinu na slavnim, dobrim tradicijama; mnoge stečene navike pomažu nam svladati teškoće. Ali postoje i štetne tradicije, štetne navike. Možemo li u tom slučaju plivati niz struju, pravdajući se time da smo navikli tako postupati jer su tako postupali naši očevi i djedovi?

To se, prije svega, odnosi na praznike. (J staro doba, svaki se religiozni praznik obavezno dočekivao s bogatom trpezom. "Bez guske ni Božić nije Božić" - govorili su naši djedovi. Na Uskrs su se klale svinje, pekla se jaka tijesta i jelo se do guše. A poklade? Tradicionalne poklade, tko će pojesti više palačinki, hazard žderanja! Ipak, naši su preci imali više razloga da toliko jedu na vlastitu štetu. Sjetite se da se u ono vrijeme prejedanje smjenjivalo s dugotrajnim postovima. Post, podržavan od crkve i utvrđen tradicijom, u biti je predstavljao izraz narodne mudrosti: sugerirana instinktom, neophodnost periodičnog čišćenja oraganizma pomagala je čuvanju zdravlja.

Na čemu se temelji običaj naših domaćica da, za dane sovjetskih praznika, obavezno pripreme mnoštvo jela da nahrane goste i svoju porodicu? Na tradiciji bez osnove. Tako smo iz starih običaja izbacili ono što je korisno - postove, a ostavili štetno - prejedanje.

Ne mislimo da se naši praznici ne trebaju obilježavati susretima s prijateljima, gošćenjem, gostoprimstvom, samo u svemu treba imati razumnu mjeru.

Uspjeli smo napustiti niz nepotrebnih i štetnih običaja. Sjetite se, kako je dugo u Rusiji bio običaj da za vrijeme praznika, poslije obilnog jela i pića udari "ulica na ulicu", zametale bi se divljačke tuče, koje bi završavale sakaćenjem ljudi. Sada je to, za nas, barbarstvo koje se ne može nikad ponoviti. Međutim, upitajte liječnike koji rade u hitnoj pomoći i oni će vam reći koliki ogroman broj poziva dobijaju u prazničke dane. Uzrok tome su gurmanstvo i pijančevanje.

Je li vam poznata ovakva slika: jednom muškarcu koji sjedi prilaze dvojica drugih: "Da podijelimo na trojicu? - "Važi!" Razišli su se pijani. Reklo bi se sitnica. Međutim, ta sitnica, kad prede u naviku, može

povući za sobom niz teških i tragičnih posljedica.

Dok povremeno uzimanje alkohola ne izaziva u organizmu nepovratne promjene, njegova sustavna uporaba dovodi do trajnih bolesnih pojava: živčanog rastrojstva, smanjenja sposobnosti za umni rad, spolne nemoći, sljepila, ciroze jetre, strašnih alkoholnih psihoza, prerane smrti.

Još jedna štetna navika s kojom se treba boriti jest pušenje. Veliki dio oboljenja od raka grla i pluća sreće se medu pušačima. Nikotin je jedan od uzroka tuberkuloze; on djeluje na srce, ne narušava samo njegov ritam i funkcije, nego i suzuje krvne sudove, što dovodi do stenokardije. Nikotin, također, može izazvati gangrenu prstiju stopala, povremenu hromost i druge bolesti.

Još u XVII. stoljeću, po "nalogu cara Alekseja Mihajloviča", za pušenje su se dobijale teške batine, a za prodavanje duhana kidale se nozdrve i sjekli nosevi.

Takva strogost nije bila samo kod nas. (J Engleskoj se U XVI. stoljeću za pušenje "odsijecala glava i sa lulom u ustima izlagala za opću osudu". A u Turskoj su nabijali na kolac. Eto, kakve su se metode borbe protiv pušenja primjenjivale u prošlosti!..

Suvremeni čovjek mora biti dovoljno razuman i imati snažnu volju da bi, shvativši štetnost gurmanstva, alkoholizma i pušenja, uspio da ih se odrekne. Medicina mu u tome pritjeće u pomoć. Kod nas postoje specijalni dispanzeri gdje se ljudi liječe od alkoholizma. Instituti za prehranu, kuhanje i dijetnu prehranu pomažu ljudima da drže potrebnu dijetu. G zemlji je organizirana ogromna sanitamo-prosvjetna aktivnost, objavljuje se na stotine knjiga o dijetnoj prehrani, o borbi protiv alkoholizma, pušenja i si.

Odmjereno gladovanje predstavlja jedno od efikasnih sredstava u borbi protiv štetnih navika. Pri gladovanju, kategorički se isključuju alkohol i pušenje. G tom se razdoblju organizam toliko odvikne od njih da izgubi potrebu za obnavljanjem tih navika. Jedina zadaća jest da se ubuduće ne steknu ponovo.

G vlastitoj smo se praksi uvjerili da alkohol, nikotin i nepoštivanje dijete predstavljaju jedan od uzroka recidiva mnogih psihičkih oboljenja. Eto zašto poslije izliječenja odmjerenim gladovanjem kategorički

zahtijevamo poštivanje propisane rutine.

Mnogi toliko zlouporabljuju narkotićka sredstva za smirenje bolova i za uspavljivanje, da im to prelazi u naviku. Kura terrapeutskog gladovanja pomaže organizmu da ukloni iz sebe sve štetne toksičke tvari. G razdoblju rehabilitacije nakon gladovanja obično se popravlja san, nestaju teški bolovi, normaliziraju se funkcije živčanog sustava. Sve to isključuje potrebu nadraživanja ili smirivanja bolesnika medikamentoznim sredstvima. Tako rasterećujuće-dijetna terapija pomaže da se čovjek oslobodi te navike koja mu uništava zdravlje i razum.

Štetne su i bezazlenije, ali u narodu vrlo raširene navike: neki ne odveć zdravi i ne odveć mladi ljudi jedu masnu, jaku hranu, piju jak čaj, crnu kavu, jedu neposredno prije spavanja, boje se svježeg zraka u sobi, umotavaju se, čitaju u krevetu - jednom riječju, čine sve na štetu vlastitog zdravlja. Kao rezultat toga dolazi do smanjenja izdržljivosti, životnog tonusa, pojavljuje se nemoć - signal bolesti. A nakon toga - liječnici, poliklinike, hitna pomoć...

Za gubitak zdravlja, osim objektivnih uzroka, često smo krivi i mi sami. G našoj zemlji učinjeno je mnogo kako bi čovjek do duboke starosti mogao sačuvati zdravlje, snagu, svježinu, bodrost. ali se i sami moramo na vrijeme odreći štetnih navika. Terapijsko gladovanje nam u tome pruža značajnu pomoć.

Glava V

Na raznim meridijanima

Sada se može sa sigurnošću reći da je metoda terapijskog gladovanja priznata. Premda još uvijek ima ne mali broj protivnika, ona je stekla dosta pristaša i stiče ih sve više, među onima koji su uspjeli shvatiti prividnu paradoksalnost terapijskog gladovanja i počeli ga primjenjivati.

Afirmacija metode kretala se u dva smjera: prvo, akumuliralo se eksperimentalno iskustvo i, drugo, produbljivala se teorijska zasnovanost metode. I jedan i drugi put prošli su naši liječnici: J. I. Poliščuk, G. K. Zairov, G. I. Babenkov, B. V. Krajcerov, V. B. Gurvič, J. J. Rudakov, V. A. Puzijenko, M. M. Jurkin, V. G. Rasihin, E. A. Lejzerovič, M. I. Minjajljenko i drugi. Pažljivo izučavajući svakog bolesnika, ispitujući osobenosti tijeka bolesti, svaki od njih je dao svoj doprinos teoriji i praksi terapijskog gladovanja.

Značajan prilog teoretskoj zasnovanosti metode dali su također rukovoditelj hematološkog laboratorija Mil (znanstveno-istraživački institut - prim, prev.) za psihijatriju J. L. Šapiro i njegovi suradnici, koji su radili zajedno s nama. Oni su izučavali promjene u krvi bolesnika koje srni mi liječili odmjerenim gladovanjem.

Proteklih godina nisu samo utvrđeni oblici i vrste psihičkih oboljenja koje se mogu liječiti metodom odmjerenog gladivanja, već su učinjeni i ozbiljni pokušaji da se otkrije bit procesa terapijskog gladovanja na kliničkoj i biološkoj razini. Usput je, također, skupljen bogat materijal o somatskim bolestima. Ovo raznovrsno i bogato iskustvo otkriva medicini mogućnosti koje nisu još do kraja ispitane. Još neispitane! Ali koje se već ispituju. Iskustvo profesora R. S. Babajanca u liječenju kožnih bolesti nas još jednom uvjerava kakve sjajne rezultate daje metoda odmjerenog gladovanja kada su stvoreni specijalni uvjeti.

Sa zadovoljstvom možemo konstatirati da se liječenje i skupljanje eksperimentalnog materijala sada ne vrši samo u Moskvi, nego i u nizu bolnica u drugim gradovima. Sve je počelo od onih malih stanica u Rostovu na Donu, hovočerkasku i Taganrogu šezdesetih godina. Usporedno s već utvrđenom praksom liječenja šizofrenije s hipohondričnim sindromom, koja daje pozitivne rezultate, u tim su se gradovima prihvatili liječenja glađu i drugih psihičkih oboljenja - sekundarnog encefalitisa, epilepsije, kroničnog alkoholizma, reumatičnih oboljenja mozga. Rad se obavlja stvaralački, ozbiljno, ispitivanja se nastavljaju.

U nekim slučajevima uvođenje metode liječenja gladovanjem ostvaruje se uz neposredno sudjelovanje naše klinike. Tako je naš stariji znanstveni suradnik G. K. Zairov bio upućen u Ulan-Bator na dvije godine, i tamo je organizirao liječenje glađu bolesnika koji boluju od šizofrenije. Sada taj posao nastavljaju liječnici koji su prošli specijalnu pripremu...

Kaže se "ideje se prenose zrakom". To je točno. Stoga ideja o terapijskom gladovanju prodire i u druge gradove naše zemlje, a otuda nam dolaze uporni zahtjevi ne samo - kao ranije - da primimo bolesnike na liječenje, već i da podržimo inicijativu mjesnih liječnika u primjeni liječenja gladovanjem, da rukovodimo novostvorenim zdravstvenim punktovima.

Evo pionira terapijskog gladovanja s periferije naše velike zemlje.

Kandidat medicinskih znanosti doktor V. V. Lobkov radi kao neuropatolog u područnoj bolnici Kustanaja. Kao mladi liječnik, čim je završio medicinski fakultet, otišao je u legendarni kraj, o kojemu je tih godina maštala omladina, kamo je na tisuće ljudi odlazilo orati ledinu. Doktor je, također, imao da ore svoju "ledinu". Sada te teškoće pripadaju prošlosti, ali entuzijazam začetnika upravlja njegovom djelatnošću.

Cl traženju sredstava za olakšanje patnje bolesnicima, mladi se neuropatolog zainteresirao za slučajno dobijeno Instruktivno-metodičko pismo o rasterećujuće-dijetnoj terapiji živčano-psihičkih oboljenja našeg Mil za psihijatriju. Odlučio je iskušati metodu gladovanja u praksi. Kao i svaki drugi istraživač, prvi eksperiment je izveo na sebi - sada su se

subjektivni osjećaji tijekom eksperimenta mogli usporediti s metodičkim uputama. Uskoro je u bolnicu bila primljena bolesnica s teškim oblikom hipertonije. Po obrazovanju liječnički pomoćnik, ona je shvatila bit liječenja i rado je pristala na eksperiment, koji se u onim uvjetima mogao učiniti riskantan i težak. Za godinu dana - još jedna bolesnica s istim oboljenjem, za još jednu godinu - dvoje astmatičara. Sva su četiri slučaja dala dobre rezultate. Tu bi se i nastavilo liječenje rasterećujuće-dijetnom terapijom, tim prije što su mnogi, čuvši o novoj metodi, počeli dolaziti u bolnicu tražiti doktora "koji liječi glađu". Međutim, kolikogod to bilo čudno, zdravstvena javnost same bolnice počela se protiviti, bez obzira na pozitivne rezultate liječenja. Počele su burne sjednice, rasprave, negiranja. Lobkova su nazivali fantatikom, eksperimentatorom na ljudima, sama se metoda poricala, smatrana je maltene šarlatanstvom.

Radi vlastitog mira, doktor Lobkov je mogao i odustati od daljnjega rada, tim prije što je imao dosta posla kao glavni neuropatolog. Ali, već je metoda sama probijala put: u bolnicu su dolazili gradski liječnici, dolazili medicinski stručnjaci iz rajona, tražili su konzultacije, molili ga da ih posjeti i da im govori o metodi. Lobkov je donio zanimljivu odluku: prenijeti osnovni rad u ambulantne uvjete. Organizirao je specijalni kabinet u kome su se bolesnici upoznavali s biti metode odmjerenog gladovanja, poviješću njenoga razvoja, osobitostima i rezultatima djelovanja. Nakon ozbiljne psihoterapijske pripreme, grupa odabranih bolesnika dobila je od doktora Lobkova "podsjetnik za gladovanje", sastavljen prema našem Instruktivno-metodičkom pismu, i otpočelo je liječenje. Bolesnici su svakodnevno dolazili u ambulantu, gdje je posebno odabrana sestra mjerila težinu, krvni tlak, uzimala krv i mokraću za analizu, rukovodila postupcima čišćenja, davala potrebne savjete ili upućivala liječniku. Svake subote - svojega dana odmora - Lobkov bi skupljao bolesnike, one koji su već uspješno završili liječenje i sve koji su se zanimali za terapijsko gladovanje. Bolesnici su pričali 6 svojim preživljavanjima i osjećanjima, a on je objašnjavao, davao savjete. Ti su razgovori, postavši stalnom praksom, predstavljali propagandu metode koja je osiguravala svestran odnos prema njenoj primjeni.

Tako je iz malog iskustva u Kustanaju stvorena velika stvar. Prijatno je bilo saznati da kod doktora Lobkova nije bio nijedan slučaj komplikacije.

Nisam znao ni da postoji grad Berdsk (to je mali gradić s velikom budućnošću, blizu Novosibirska) dok se nisam upoznao s liječnicom L. N Panovom i dok nisam od nje dobio zanimljiv izvještaj o primjeni terapijskog gladovanja u terapijskom odjelu berdske bolnice. Liječenje se vršilo u stacionaru i ambulantno. Metoda se primjenjivala zajedno s medikamentoznim liječenjem i specijalnim vježbama disanja. Tamo su se uspješno liječili čiraši, bolesnici koji su bolovali od bronhijalne astme, hipertonije, reumatizma, kroničnog nefritisa, pretilosti, psorijaze, ekcema, skleroze. Rezultati liječenja - olakšanje ili potpuno ozdravljenje.

Liječnik G. Sarkisjan gladovanjem uspješno sprovodi liječenje gojaznosti i dijabetesa na klinici za endokrina oboljenja u Erevanu. U tu svrhu su mu izdvojene dvije specijalne sobe. Na desetine je ljudi prošlo kuru gladovanja, kod većine su dobijeni dobri rezultati - stabilan gubitak težine od 10 do 25 kilograma, opće poboljšanje stanja.

Zanimljiv je rad Rostovljana - profesora N. P. Nevskog, docenta O. J. Seleckog i drugih - u području psihičkih oboljenja. Moskovljani - G. N. Bžiškjan-Borodina, A. S. Tarasova, P. I. Ostrin, E. A. Kantina, M. A. Javčunovska izvještavaju o svojim kliničkim rezultatima u liječenju somatskih bolesti (pretilost, hipertonija, akutni pankreatitis, nateklinu Kvinke).

U Černovcima postoji Ruska ulica - tako su je nazvali Ukrajinci u čast bratskog naroda. Iz te ulice već nekoliko godina dolaze pisma na našu adresu. Piše ih kipar i liječnik - Opanas Jevgenjevič Ševčukevič.

Kaže se, umjetnost je ljubomorna: ona zahtijeva cijelog čovjeka. Ali Opanas, premda strasno voli kiparstvo, ipak nije napustio znanost i ostao je liječnik. On je bio uporan, marljiv i svladao je sve teškoće. A teškoća je bilo više nego što treba. Bukovina je bila okupirana. Ševčukevič se našao u zatvoru u svojoj zemlji. Možda bi kipar, u teškim uvjetima, pokleknuo, poginuo, kako su stradali mnogi, ali je Ševčukevič - liječnik, i sve je izdržao. Došla su mu u pomoć znanja o ljekovitoj moći gladovanja.

Nakon oslobođenja zemlje, Opanas Jevgenjevič bio je postavljen za

upravnika Doma za zdravstveno prosvjećivanje, a zatim za asistenta na katedri za farmakologiju. Bilo gdje radio, on je uvijek nalazio mogućnosti da razvija teoriju gladovanja u zdravstvene svrhe.

Takvih entuzijasta gladovanja nema malo. Mi se svaki put radujemo kada saznamo za inicijative u drugim mjestima i nastojimo ostvariti najtješnju vezu s liječnicima koji stiču iskustvo u liječenju gladovanjem.

Međutim, tek su mjere koje je sprovelo Ministarstvo zdravlja otkrile stvarno široke mogućnosti za upoznavanje liječnika naše zemlje s biti metode odmjerenog gladovanja i rezultatima liječenja. Odlukom ministarstva bio je organiziran specijalni seminar o rasterećujuće-dijetnoj terapiji živčano-psihičkih oboljenja, na kome su bili nazočni liječnici iz 50 bolnica iz raznih gradova naše zemlje. Objavljen je zbornik znanstvenih radova o problemima terapijskog gladovanja. Ministarstvo je naložilo da nam se, na stažiranje, upućuju liječnici raznih specijalnosti. U borbu za usavršavanje i primjenu metode uključeni su ne samo psihijatri, već i neuropatolozi, terapeuti, endokrinolozi, kardiolozi.

Tako teče prihvaćanje metode terapijskog gladovanja u našoj zemlji.

Taj problem zanima i medicinske stručnjake u inozemstvu. Sudeći po pismima koje sam dobio, tamo ima mnogo entuzijasta terapijskog gladovanja.

"...gladovanje predstavlja vrstu naturalne terapije koja je, uz pravilnu primjenu, najpouzdanija i najkorisnija..." - piše mi predsjednik asocijacije "Život i rad" iz Pariza.

Njega, u ime pariškog časopisa "Slobodni razum", podržava Andre Micheau: "...gladovanje je za nas najbolje oružje u borbi protiv bolesti, od kojih pati ljudski rod."

"Ja radim kao glavni liječnik u psihijatrijskoj bolnici i šest godina se bavim ljekovitim postom za živčane bolesnike" - kaže doktor Sigmund iz DDR-a

"Odavno se bavim liječenjem somatskih bolesnika glađu" - kaže u svom pismu profesor G. Kraus iz Berlina.

O radu na primjeni gladovanja u Pensilvaniji priopćava doktor S. Doham iz Philadelphije; profesor E. Heun iz DDR-a poslao nam je svoju knjigu "Post kao iskustvo i događaj"; poslao nam je svoje knjige o gladovanju također i profesor G. Shelton iz SAD-a.

Profesor Alan Kot dvaput je posjetio našu kliniku, detaljno izučio metodiku liječenja gladovanjem i počeo ju je uspješno primjenjivati u liječenju bolesnika od šizofrenije na klinici u New Yorku. Pisao nam je da je na njihovoj klinici cijena kure liječenja gladovanjem, nažalost, vrlo visoka - preko 5.000 dolara...

Jednom riječju, problem terapijskog gladovanja nalazi se sve vrijeme u orbiti pozornosti vrhunskih medicinskih stručnjaka civiliziranoga svijeta.

Međutim, nove ideje teško krče puteve u zemljama, gdje sudbina znanstvenih otkrića često ovisi o volji privatnih osoba. Tamo liječenje metodom gladovanja nailazi na žestok otpor uvjetovan konkurencijom privatnih liječnika i suprotstavljanjem farmaceutskih firmi zainteresiranih za plasiranje svojih proizvoda.

Liječnici pobornici prirodnih metoda liječenja moraju, očevidno, izdržati tešku borbu. Evo što piše u svojoj knjizi Alice Chase iz Kanade:

"Takozvani "regularni" liječnici visoko sjede u svojim foteljama, oni sebi dozvoljavaju optuživati svakog čovjeka ili svaku grupu, ako se njihove ideje razlikuju od ideja koje su priznate od najpoznatijih i popularnih moćnika, vodećih autoriteta u području medicine... Nove škole terapije - to je rezultat progresa. Zapravo, najbolji medu liječnicima, koji zdravo misle, priznaju da je priroda liječnik koji je sposoban liječiti... Svemoćna medicina je odveć samopouzdana i uobražena kada njeni predstavnici izjavljuju da samo njoj, profesionalnoj medicini, pripada isključivo pravo da liječi i "ozdravljuje" bolesnike. Svemu ostalom pripisuju nepravedan i potcjenjivački epitet "šarlatanstvo"...Borba novatora u području zaštite zdravlja isto je tako žestoka kao i prije sto godina. Taktika konzervativaca u medicini sastoji se u tome da novatore učine izoliranim i nepoznatim. Takav je odnos nepravedan kako prema društvu, tako i prema znanosti!"

Te iste misli navodi i doktor Yves Vivini (Francuska) u svom osobnom pismu koje mi je uputio:

"...nažalost, u Francuskoj je ta metoda još nedovoljno poznata i konzervativni um službenih liječnika ometa širenje te izvanredne metode, kojom se mogu postizati najbolji rezultati..."

O tome piše i u svojoj knjizi o liječenju gladu[28]:

"O nekim aspektima medicinske specijalnosti često nepravilno sude kako široka publika, tako i sami liječnici. Zar nije onda prirodno nastojati da se razbiju predrasude koje se tiču te specijalnosti...

...Ako je razumljivo da liječnik, koji nikad nije čuo o ovoj metodi, ne može ni da je preporučuje svojim bolesnicima, ipak je teško shvatiti kako se liječnik, koji je čuo za liječenje gladovanjem, ne pokuša bar informirati o tom pitanju. Tako sam ispričao jednom liječniku kako se pomoću terapijskog gladovanja dobijaju odlični rezultati i ponudio mu knjige i članke da bi mogao oblikovati vlastito mišljenje. Liječnik mi je odgovorio: "O znate, tako malo vremena imam za čitanje". Tada sam shvatio da i lijenost predstavlja prepreku liječenju gladovanjem, lijenost liječnika! Postoji i druga kategorija liječnika - oni omalovažavaju metodu terapijskog gladovanja, govoreći o njoj sve najgore a da pritom ništa ne znaju o njoj... Bilo bi to smiješno, kad ne bi bilo tako tužno."

I doktor Alice Chase, i doktor Yves Vivini rukovode privatnim sanatorijima, u kojima sprovode liječenje gladovanjem. Oni su prinuđeni sukobljavati se s velikim teškoćama. Tako, naprimjer, doktor Vivini piše o jednoj od svojih bolesnica kojoj se stanje bilo značajno poboljšalo, ali nije mogla provesti liječenje do kraja: "Ta bi žena potpuno ozdravila kad bi imala vremena i mogućnosti"[29]).

Mi već znamo da samo jedno razdoblje gladovanja treba trajati 20-30 dana i isto toliko razdoblje rehabilitacije. (J težim slučajevima potrebno je ponoviti kuru. Razumljivo je da pravila socijalnog osiguranja, koja ograničavaju rok liječenja na 21 dan, lišavaju liječnike mogućnosti da sprovedu pravo liječenja i da postignu trajno ozdravljenje.

Postoji i druga, ne manje važna prepreka, o kojoj piše Vivini u svojoj knjizi:

"...otpor liječničke korporacije iz neznanja, lijenosti, sektaštva jest veoma opasan. Lica, koja su socijalno osigurana, prilikom stupanja na

[28]) Dr Yves Vivini. Guerir pa le jeune et les traitmets naturels. Paris. 1963. Izdanje

[29]St Po pravilima socijalnog osiguranja u Francuskoj liječenje se plaća samo 21 dan.

kliniku, moraju dobiti suglasnost Medicinskog savjeta; ali kako savjet može dati suglasnost ako liječnici potpuno ignoriraju metodu liječenja glađu. Takav bolesnik ima dva izlaza: ili da preuzme na sebe sve troškove liječenja glađu, ne obraćajući se socijalnom osiguranju, ili da se ponovo vrati drugim terapijskim metodama, o kojima on ne želi ni da čuje, zato što upravo zbog neuspjeha tih terapijskih metoda želi iskušati liječenje glađu, ha taj način liječenje glađu postaje dostupno samo onima koji imaju sredstava. Ovdje se sukobljavamo s velikom socijalnom nepravdom, jer ljudske patnje ne znaju ni za socijalni rang ni za financijski položaj."

Ali ostavimo socijalna pitanja, vratimo se medicini. Yves Vivini u svojoj knjizi govori o mnogobrojnim slučajevima pozitivnog djelovanja liječenja gladovanjem. Mi ne možemo govoriti o svim bolestima koje je on izliječio - to bi zauzelo previše mjesta. Zadržat ćemo se na nekoliko oboljenja što se uspješno liječe ovom metodom. Evo ih:

"Tuberkuloza predstavlja klasičnu, apsolutnu kontraindikaciju za liječenje glađu. Međutim, to pitanje treba precizirati - piše Vivini. Ta kontraindikacija se odnosi samo na progresivni oblik plućne tuberkuloze, a ni u kojem slučaju na druge oblike tuberkuloze; to znači da je gladovanje korisno u izvjesnim uvjetima i za one koji boluju od neprogresivnoga oblika tuberkuloze ili, pak, za one s tuberkulozom bubrega, kostiju, crijeva. Osim toga, sve što je povezano s tuberkulozom (sve njene posljedice), što ostaje i nakon njene progresivne faze (kad se sama bolest prestane razvijati), indikativno je za ovu terapijsku metodu.

Sto se tiče same progresivne plućne tuberkuloze, treba ukazati na neka ograničenja u vezi s kontraindikacijama...

...Među tuberkuloznima ima značajan broj pretilih (onih koji boluju od gojaznosti) bolesnika... Ta gojaznost nije izazvana samo bolešću, već mnogo češće kemijskoterapijskim i antibiotičkim liječenjem koje traje dosta dugo, što dovodi do intoksikacije jetre... Ova medikamentozna intoksikacija priključuje se mikrobnoj infekciji, zato što smanjuje odbrambene sposobnosti organizma." Kao primjer, Vivini navodi povijest bolesti M. L.[30]. Tuberkuloza vrška desnog plućnog krila kod njega je otkrivena u studenome 1961. godine. Bila je primijenjena klasična terapija: PAS, rimifon, streptomicin. Nakon šest mjeseci postignuto je gotovo potpuno ozdravljenje. Produženo je davanje antibiotika i konstatirano je da se kaverna povećava. Toporendgenografija je otkrila stanje slično prvobitnom. G ispljuvku nije nađen bacil. SE - 57 -58. Liječenje je nastavljeno na isti način, s povećanim dozama, ali bez rezultata. Bolesniku je predložena operacija radi odstranjenja oboljelog vrška pluća. To ga je uplašilo, i javio se na kliniku da se savjetuje. Osim lošeg stanja pluća, bolesnik je imao teške poremećaje u procesu probave, mučilo ga je gađenje, povraćanje, proljev, bolovi u predjelu žučnog mjehura, patio je od nesanice, bio je u stanju potištenosti.

Dugotrajno gladovanje, po mišljenju Vivinija, bilo bi za njega kobno, ali ne zbog oslabljenosti bolesnika, već zato što ono oslobađa preveliku količinu toksina, koju organizam nije u stanju izlučiti. Međutim, kratka, a često ponavljana razdoblja gladovanja omogućila su da se ostvari izvjesna dezintoksikacija organizma i, kao rezultat toga, povećala se mogućnost samoodbrane. Nakon dva mjeseca po završetku liječenja M. L. je, bez primjene antibiotika, jasno osjetio poboljšanje. Prošla je godina liječenja na klinici, i ispitivanje je pokazalo: odlična probava, normalna stolica, dobro moralno stanje, nema kašlja i šljama, SE - 2 - 4, na toporendgenogramu - potpuno je nestala kaverna desnog vrška.

Zanimljiva je mogućnost liječenja trudnica gladovanjem. "Cijeli svijet zna i vjeruje da trudna žena treba jesti za dvoje. To je još jedna predrasuda koja se duboko ukorijenila!" - piše Yves Vivini i navodi kao primjer trudnicu koja je izdržala kuru terapijskog gladovanja u prvom mjesecu trudnoće: "...dok je njen prvijenac odmah poslije rođenja težio 3,3 kg, djevojčica koja se rodila nakon gladovanja majke imala je 4,25 kg. Ona je bila vrlo mirna, nikad nije plakala i uopće rasla je kao dijete s izvrsnim zdravljem i intelektom. To je potpuno razumljivo - organizam majke bio je oslobođen od svih štetnih toksina... Nerazumljivo je zašto se plašiti toga da gladuje trudna žena, a ne bojati se kad joj se daju kemijski medikamenti ili kad se hrani neprirodnom hranom."

[30] Navedeno u skraćenom obliku

Zanimljivo je da godine, po mišljenju Vivinija, ne predstavljaju prepreku za liječenje gladovanjem: "To je veoma važno pitanje, jer u vezi s tim postoje mnoge predrasude. Za mene ovdje nema problema, ja liječim gladovanjem malu djecu, čak dojenčad, i starce od 80 godina. Ako nisam liječio još starije bolesnike, to je naprosto zato što nisam imao takve slučajeve, i uvjeren sam da za liječenje gladovanjem ne postoji starosna granica."

U poglavlju o rastrojstvima mokračnogenitalnog aparata doktor Vivini ističe da u području genitalne sfere zapaža regulaciono i podmladujuće djelovanje gladovanja na spolne žlijezde.

"Gladovanje se odlikuje hormonalnim djelovanjem neposredno na hipofizu ili na same spolne žlijezde, ili, posredno, preko regulacijskoga djelovanja na razini jetre.

...Gladovanje izrazito dobro djeluje na adenome prostate - oboljenje koje se tako često sreće kod muškaraca u određenoj dobi, toliko neprijatno po posljedicama koje izaziva." Gladovanje povoljno djeluje, također, i u slučaju nefritisa, hidronefritisa, cistitisa, metritisa itd.

"Bolesno proširenje vena, tegobe u nogama, spazme i otekline vena, venozni ekcemi, varikozne gnojavice, flebitis itd. - u svim tim slučajevima gladovanje daje postojano odlične rezultate" - konstatira Vivini.

Govoreći o kirurškim oboljenjima, Vivini piše: "...nemam uopće namjeru tvrditi kako terapijsko gladovanje potiskuje kirurga. Uvijek će biti bolesti koje traže kiruršku intervenciju... Ali ništa manje nije točno da mnogi kirurzi kao od šale udaljuju slijepa crijeva, žučne mjehure, želuce, hemoroide i ne pitajući se - postoji li neka druga metoda?.. Uzmimo, kao primjer, kronični apendicitis, koji u većini slučajeva ne predstavlja ništa drugo nego podražaj slijepog crijeva. Tu operacija može biti samo štetna pošto će se stvoriti naknadni sraštaji." Vivini navodi slučaj s bolesnicom koja je došla sa živčanim oboljenjem i iznenadno osjetila napade slijepog crijeva. Nakon nekoliko dana gladovanja simptomi su nestali. Izmijenio se, također, i poremećaj probave, koji je trajao godinama.

Terapijsko gladovanje, prema zapažanjima Vivinija, daje također pozitivne rezultate i u slučaju akutnih oboljenja, skraćujući trajanje

bolesti dva i više puta.

Doktor Vivini je pristaša dugih rokova gladovanja - 30, 40, čak i 50 dana - kojima se, po njegovom mišljenju, može postići radikalno izliječenje čak i zapuštenih kroničnih bolesnika. Međutim, prilagođavajući se zahtjevima socijalnog osiguranja, on traži put za ubrzanje procesa liječenja. Jedan od tih puteva predstavlja dodavanje naturopatskih metoda lječenju gladovanjem koje podstiče intenzivno izlučivanje toksina oslobođenih glađu. Vivini smatra da su te metode toliko učinkovite da se rokovi gladovanja često mogu prepoloviti i ograničiti na 20 dana. On navodi sljedeće metode za ubrzanje procesa liječenja, koje je sam primjenjivao: blatne aplikacije, hidroterapija, sugestija i hipnoza, akupunktura, masaža kičme, homeopatija. U svakom pojedinačnom slučaju mogu biti korištene neke od ovih metoda, u ovisnosti o karakteru bolesti i stanja bolesnika...

Poznati specijalist za terapijsko gladovanje A. de Vries navodi zanimljivu statistiku liječenja somatskih oboljenja ovom metodom. Prema njegovom mišljenju, postotak ozdravljenja bolesnika, koji su se liječili gladovanjem, iznenađujuće je visok i premašuje rezultate svih drugih terapijskih metoda. "Mnogi bolesnici - piše de Vries - koji su patili godinama od takozvanih neizlječivih bolesti potpuno su ozdravili. Svi liječnici, koji su primjenjivali liječenje gladovanjem, ističu njegovu neobičnu učinkovitost. Doktor Shelton je, naprimjer, priopćio da je 95 posto pacijenata njegova instituta ozdravilo ili postiglo značajno olakšanje; drugi liječnici, koji su kontrolirali njegove pacijente, potvrđuju da je ovo liječenje veoma učinkovito.

U priopćenju de Vriesa pozornost privlače slučajevi liječenja očnih oboljenja metodom odmjerenog gladovanja, što još nismo spominjali. On navodi sljedeće bolesti: katarakt, hiperemija, konjunktivitis, glaukom, keratitis, ječmenac. Katarakti, ako nisu zapušteni, potpuno iščezavaju nakon 21. dana gladovanja. Za sve vrste konjunktivitisa potrebna je samo higijena i gladovanje - kratkotrajno u slučaju akutnih oboljenja i dugotrajno u slučaju kroničnih oboljenja. U slučaju glaukoma (povećan tlak u unutrašnjosti oka) bolest postupno iščezava tjekom 2-3 tjedna gladovanja.

Zanimljive podatke daje doktor Mc Itchen iz Kalifornije. Prosjek

slučajeva poboljšanja ili ozdravljenja nakon liječenja gladovanjem, prema njegovoj evidenciji, iznosi 88,4 posto. CJ spisak bolesti koje su liječene glađu ulaze: visok krvni tlak, kolitis, fistula, anemija, hemoroidi, artritis, bronhitis, bolesti bubrega, dobroćudni tumori, srčane bolesti, astma, čir na želucu, groznica, gušavost, piorea, žučni kamenac, rak, difuzna skleroza, katarakt.

Iznenađuju nas slučajevi izliječenja raka i difuzne skleroze. Moguće da su to bila oboljenja u ranom stadiju, autor to ne precizira.

Doktor William L. Ester daje statističke podatke o liječenju 31 vrste bolesti. Kure gladovanja trajale su od 5 do 55 dana. potpuno ozdravljenje konstatirano je u 71 posto slučajeva, djelomično - 20 posto; bez poboljšanja stanja ostalo je 9 posto bolesnika...

A sada, pređimo u Japan i pogledajmo kako tamo teče razvitak ideja o terapijskom gladovanju. Pred nama je priča japanskog znanstvenika, doktora medicinskih znanosti Imamura Motoa.

"G Japanu se gladovanje, kao religijski kult, primjenjivalo tijekom posljednjih tisuću godina. Religiozni asketi, koje provode svoj život u uzdržavanju od hrane, uvjerili su se da gladovanje poboljšava ne samo duhovno nego i fizičko stanje čovjeka i saznale su da se na taj način mogu liječiti bolesti. Tako je počela primjena terapijskog gladovanja u Japanu.

G poznatom budističkom hramu blizu Tokija gladuju, radi liječenja, mnogi vjernici, što se prakticira već više od tri stoljeća.

Ma početku epohe Mejdzi, otprilike prije sto godina, u Japan je počela prodirati europska medicina Od tada je terapijsko gladovanje, zajedno s drugim metodama istočne medicine (akupunktura, ogorijevanje, kineski lijekovi), palo u zaborav.

Europska se medicina dobro nosila s infektivnim bolestima, ali mnoge kronične bolesti ostale su teško izlječive. To nas je prinudilo da se ponovo sjetimo zaboravljenih prirodnih metoda medicine, pa i liječenja gladovanjem.

Tridesetih godina u Tokiju je bilo organizirano pet "centara terapijskog gladovanja" (Dandziki Dodzio). Danas u Japanu ima na desetine "škola terapijskog gladovanja", i svaka ima po 20-60 kreveta. G njima se liječi ukupno oko 10.000 ljudi godišnje.

Za razliku od bolnica ili poliklinika, broj kreveta nije ograničen zakonom, a neke imaju i po 100 krveta. Školu takvoga tipa opslužuju 3-4 djelatnika, jedan od njih je rukovoditelj. Konzultanti-liječnici vode se samo na papiru. Službeni ciljevi škole su očeličenje zdravlja i moralnosti, lako većina onih koji pohađaju školu pati od kroničnih oboljenja, te su ustanove registrirane kao religiozne organizacije ili hoteli, pa se, prema tome, ne nalaze pod nadzorom Ministarstva narodnog blagostanja (Ministarstvo za narodno zdravlje u Japanu).

Dešava se da školom rukovodi čovjek koji nema ni znanja ni iskustva u ovoj oblasti, osim što je jednom izdržao kuru terapijskog gladovanja. Međutim, većina onih koji su prošli kuru gladovanja u sličnim ustanovama vrlo su zahvalni i šalju u škole nove i nove grupe bolesnika. Tako su bez ikakve reklame sve škole krcate, a vlasnici lopatama zgrću novac. Mije čudno što se pri takvom stanju često dešavaju nesretni slučajevi.

G Japanu se nitko ne može baviti masažom ili akupunkturom bez diplome, ali zato ne postoji nikakva kontrola u vezi s terapijskim gladovanjem premda ono zahtijeva više specijalnih znanja nego masaža i akupunktura.

Danas se terapijsko gladovanje primjenjuje na dva državna univerziteta (u Tokiju i Kjusjuu), uglavnom u slučaju neuroza. Izvan univerziteta terapijskim gladovanjem bavi se desetak liječnika, medu kojima sam i ja."

Godine 1941. Imamur je odbranio doktorsku disertaciju s temom: "Klinička kontrola gladovanja" na univerzitetu Kjusju. I, evo, već tijekom 30 godina, on je primijenio tu metodu liječenja na 4.000 bolesnika u kombinaciji s uobičajenim metodama suvremene medicine.

G jednoj od glava svoje knjige "Terapijsko gladovanje" doktor Imamur odgovara na pitanje zašto je riješio posvetiti svoj život terapijskom gladovanju.

"Kada sam bio student medicinskog fakulteta, bolovao sam od kroničnog nefritisa, i nijedna metoda europske medicine nije mi mogla pomoći. Razočaran u suvremenu medicinu, odlučio sam poći u "školu gladovanja" u gradu Fukuoki, gdje sam rođen. Gsprkos kategoričkog protivljenja roditelja, liječio sam se tamo tijekom osam dana. Rezultat

je bio izvrstan: albuminurija i hematurija, koje su trajale godinama, potpuno su iščezle. Osim toga, neprijatan osjećaj, kojeg sam se plašio prije liječenja, bio je mnogo manji no što sam pretpostavljao. To je bilo 1931. godine. A 1932. godine zajedno s ocem, koji je također bolovao od teškoga oblika kroničnog nefritisa i hipertonije, ponovo sam pošao u 'školu gladovanja". Bilo nam je propisano terapijsko gladovanje u trajanju od 10 dana. Potpuno sam ozdravio, a kod oca je nastupilo značajno poboljšanje. Po izlasku iz lječilišta moj je otac sebi odredio dane gladovanja nakon svaka 2-3 mjeseca. Krvni mu se tlak smanjio sa 200 mm na gotovo normalnu razinu. Albuminurija je iščezla. Od tada, tijekom 20 godina, otac je bio dobroga zdravlja, radio je aktivno do posljednjeg dana svoga života i živio je 72 godine.

G "školi gladovanja" upoznao sam se s mnogim bolesnicima i održavao sam s njima veze i nakon liječenja. Dobijajući u 80 posto slučajeva pozitivne odgovore na pisma, još sam se jedanput uvjerio u učinkovitost ove metode i počeo sam savjetovati svakom bolesniku koji pati od kroničnog oboljenja da se liječi glađu.

Godine 1937. prešao sam na medicinski fakultet sveučilišta u Kjusju, gdje sam dobio temu za doktorsku disertaciju iz tuberkuloze. Ali ja sam i dalje mislio samo o terapijskom gladovanju. I, najzad, poslije besanih noći obratim se profesoru Oohireu s molbom da mi zamijeni temu, i umjesto teme o tuberkulozi da mi da temu u vezi s terapijskim gladovanjem. G Japanu je bio presedan, da profesor na molbu studenta zamijeni temu. Ali, moja je žarka želja bila zadovoljena, Nova tema je glasila - "Klinička kontrola gladovanja".

Zatim sam se bavio privatnom praksom u gradu Fukuoki 16 godina, liječeći glađu one kroniče bolesnike kojima nisu pomogli ni lijekovi, ni injekcije. Zatim, kupivši jednu "školu gladovanja" u Ikomi, otvorio sam svoju kliniku. Međutim, u biznisu mi se sreća nije osmijehnula. Bio sam prevaren i izgubio sam sve svoje imanje. Sada radim u municipalnoj poliklinici gradića Hosikija na otoku Avadziju. Ovdje je lijepa priroda i blaga prijatna klima. To je idealno mjesto za terapijsko gladovanje. Imam mogućnost usredotočiti sve svoje snage na izučavanje omiljene mi metode liječenja."

Imamur sprovodi liječenje uzimajući u obzir individualne i starosne

osobitosti bolesnika. Preporučuju se sljedeće varijante:

Strogo gladovanje pri kome se bolesnicima daje samo voda tijekom cijelog razdoblja gladovanja.

Strogo gladovanje samo dva dana, od trećeg dana - povrće, voće po 200 grama dva puta dnevno.

Prvih dana sokovi, od petoga dana - kiselo mlijeko po 400-600 grama.

G pripremnom razdoblju tijekom dva dana ograničava se količina hrane, daju se lako probavljiva jela.

Prvog dana gladovanja, a zatim nakon svaka 2-3 dana daje se purgativ ili se vrši klistiranje. Medikamenti se, u pravilu, ne primjenjuju.

Rok gladovanja je 7, 10, 14 dana, ponekad do 21 dan. Bolesnici se otpuštaju iz stacionara 10-15 dana nakon završetka gladovanja.

"Ja sam osobno uvjeren - završava knjigu doktor Imamur - da pri primjeni gladovanja ne mora biti nijedan smrtni slučaj niti ijedan slučaj pogoršanja oboljenja. Posao zahtijeva od mene izuzetne napore, ali ja osjećam veliku radost baš u takvom radu..."

S indijskim znanstvenicima uspostavili smo tijesnu znanstvenu suradnju. Dvaput sam bio u Indiji, a na našu kliniku su dolazili profesori Anta Kumar, V. N. Bagadija i doktor Sarada Menon. G Indiji su sada organizirane tri klinike za liječenje psihičkih bolesnika glađu: u Bombaju jednom klinikom rukovodi profesor Bagadija, u Kalkuti profesor Santa Kamur i u Madrasu - Sarada Menon.

Znanja o "velikoj koristi od gladovanja" Indijci crpe iz predanja drevne prošlosti, ona datiraju još iz vremena prije naše ere. "A sada - kako su mi rekli indijski znanstvenici - Sovjetski Savez nam ih je vratio obogaćene znanošću."

Moglo bi se govoriti još o mnogim smjerovima liječenja gladovanjem: uostalom, u raznim zemljama, na raznim meridijanima Zemljine kugle liječenje metodom gladovanja ima svoje specifičnosti. Međutim, jedno je važno - metoda terapijskog gladovanja svugdje nalazi sljedbenike i svugdje pomaže mnogim i mnogim bolesnicima.

* *

G čemu su osnovne osobitosti metode terapijskog gladovanja? U tome što ono može pomoći i u onim slučajevima teških kroničnih oboljenja kada ne pomaže više nikakvo medikamentozno liječenje. "Ono što glad ne izliječi, ništa neće izliječiti." Te riječi švicarskog liječnika Bertholea bile su, ne jednom, potvrđene u praksi.

Druga osobina ove metode jest da pri njenoj primjeni ne postoji opasnost da se liječenjem jednog oboljenja izazove drugo, kako se to ponekad dešava prilikom liječenja medikamentima. Naprotiv, vršeći opće ljekovito djelovanje, terapijsko gladovanje dovodi u red cijeli sustav čovječjeg organizma.

Mnogo sam razmišljao o smjerovima u kojima se treba razvijati metoda terapijskog gladovanja. Čini mi se da postoje dva smjera - profilaktički i terapijski.

Pravodobnom spriječavanju oboljenja stanovništva danas se pridaje ogroman značaj. Terapijsko gladovanje može ovdje odigrati nemalu ulogu. Sprovođenje sustavnih kratkotrajnih kura terapijskog gladovanja u našim profilaktorijima i poliklinikama, radi povećavanja reaktivnosti organizma i njegove otpornosti prema bolesti, može dati značajan zdravstveni učinak.

Posebno je važno sprovođenje takvih kura terapijskog gladovanja za stanovnike velikih gradova, koji su izloženi sustavnom djelovanju ispušnih plinova iz automobila, zatim djelovanju dima iz tvornica itd. Ovdje, kako mi se čini, pitanje treba biti postavljeno sa svom ozbiljnošću. Ta je mjera potrebna za spriječavanje razvoja raznih kroničnih oboljenja, za očuvanje zdravog pokoljenja i kao profilaksa prijevremenog starenja.

Prilikom masovnih infektivnih oboljenja, sprovođenje kratkotrajnih kura terapijskog gladovanja pomaže bržem svladavanju bolesti, jer povećava otpornost organizma.

Gvođenje kura terapijskog gladovanja u sanitarno liječenje u mnogim slučajevima također može dati izvjesne rezultate. Osobito je ono korisno za ljude sa želučano-crijevnim oboljenjima, za one koji su skloni debljanju i one s narušenim živčanim sustavom. Potrebno je također, podići i specijalne "sanatorije za terapijsko gladovanje": liječenje mnogih vrsta kroničnih oboljenja ne traži bolničke ni kliničke

uvjete, već se mnogo uspješnije sprovodi u sanatorijima, gdje bolesnik ima na raspolaganju svježi zrak, šetnje, postupke s vodom, mogućnosti za tjelesno vježbanje, gdje su stvoreni komforni uvjeti. Evo opisa sanatorija za terapijsko gladovanje "Belvedere" doktora Vivinija: "Gdobno namještene sobe, fotelje, dvorana, biblioteka, mjesto kao kakav prijatan ljetnikovac. Takvi su uvjeti na klinici koju je 1959. osnovao doktor Vivini. Ovdje su bolesnicima na raspolaganju svi resursi prirodne medicine. Prvi put u Francuskoj liječnik je preuzeo na sebe rizik da osnuje centar u kome se primjenjuje prirodno liječenje i prirodna prehrana i gdje se sprovode kure gladovanja i druge naturoterapije svake vrste..."

Čini mi se da bi takve vrste sanatorija trebalo izgraditi i kod nas.

Obavezni uvjeti za takve sanatorije trebali bi biti lijepa lokacija sa sjenovitim vrtovima, šumama, rijekama, jezerima i si.

Bilo bi korisno da se prilikom izgradnje takvih sanatorija za terapijsko gladovanje predvidi specijalno voćarsko-povrtlarsko gazdinstvo sa staklenicima za opskrbljivanje bolesnika svježim voće i povrćem u razdoblju rehabilitacije. To gazdinstvo bi u dobroj mjeri mogli opsluživati sami bolesnici. Gladovanje izaziva obično takvu želju za fizičkim radom da bi uvijek bilo dovoljno dobrovoljaca.

Neobično je važno podizanje sanatorija za terapijsko gladovanje za profilaksu oboljenja onih ljudi koji rade na radnim mjestima štetnim po zdravlje, gdje može doći do kronične intoksikacije ili oboljenja organizma od radioaktivnog zračenja.

G našoj smo praksi imali takve slučajeve (istina, promjene u organizmu nisu bile tako jako izražene). Terapijsko gladovanje davalo je jasno poboljšanje općeg stanja takvih bolesnika. Procesi, koji se pri tome vrše, moraju se još proučavati na biološkoj i molekularnoj razini, ali je nesumnjivo da dezintoksikaciono djelovanje gladovanja, kao i mobilizacija odbrambene moći organizma koju ono izaziva, čine svoje.

Međutim, kakve su daljnje mogućnosti liječenja odmjerenim gladovanjem?

Vidjeli smo kako mnogi liječnici u inozemstvu smjelo liječe odmjerenim gladovanjem bolesti koje su ranije smatrane kontraindiciranim za takvo liječenje (tuberkuloza, rak i si.). Mi tom

pitanju prilazimo opreznije i zasad preporučujemo liječenje glađu samo onih oboljenja za koja postoji dovoljno statističko iskustvo. Međutim, sve češće se javljaju izvješća liječnika sa naših klinika o uspješnoj primjeni rasterećujuće-dijetne terapije pri liječenju bolesti koje nismo imali u našoj praksi. Mogućnosti metode proširuju se iz dana u dan.

O kombiniranju terapijskog gladovanja sa medikamentoznim liječenjem, mi, u biti, još ništa ne znamo. Poznato je samo da nakon kure gladovanja količina medikamenata može biti naglo smanjena, a da ostane raniji terapijski učinak.

To se može lako objasniti. Terapijsko gladovanje, aktivirajući sve osnovne životne procese, samim tim povećava reaktivnost organizma, poslije čega medikamentozno liječenje može dati učinak. I, obrnuto, u pripremi organizma za primjenu terapijskog gladovanja može biti svrhovito korištenje nekih stimulatora, kao što su, naprimjer, kompleksi vitamina.

Gladovanje značajno skraćuje rokove zarastanja šavova pri kirurškim zahvatima i poboljšava opće stanje bolesnika. Povećanje reaktivnosti, izazvano gladovanjem, pomaže organizmu da lakše podnese operaciju.

Osobito veliki značaj može imati primjena metode terapijskog gladovanja u gerijatriji. Osnovne promjene, koje se javljaju u starosti, jesu - smanjenje prometa materija i opće reaktivnosti oraganizma. Napori naših gerontologa uglavnom su usmjereni na to da se pomogne starom organizmu, kako bi se prilagodio izmijenjenim uvjetima vanjske i unutrašnje sredine. Oni se koriste različitim pirodnim stimulatorima - vitaminima, hormonima, tkivnim preparatima itd. Povećanje reaktivnosti, do kojega dolazi u procesu rasterećujuće-dijetne terapije, može razumije se, također dati značajan učinak. Podmlađujuće djelovanje terapijskog gladovanja - tog "prirodnog stimulatora" - dokazano je u cjelokupnoj praksi njegove primjene.

Još je nedovoljno izučeno djelovanje terapijskog gladovanja na pozitivne emocije, jednostavno rečeno, na stvaranje dobrog raspoloženja kod ljudi. Činjenicu o takvom djelovanju, tako reći, jednoglasno su konstatirali svi specijalisti koji su sprovodili kure terapijskog gladovanja; uočili smo je i mi u praksi naše klinike.

Odmor svih funkcija živčanog sustava, oslobađanje razdražujućih

toksičkih tvari iz organizma, povećanje životnog tonusa - svi ti čimbenici ne mogu a da se ne odraze na raspoloženje, i tu se otkrivaju najzanimljivije perspektive za naše psihologe i pedagoge.

Jako je važno da se s problemom terapijskog gladovanja ne upoznaju samo liječnici, nego i svi oni koji se sučeljavaju s neobičnim uvjetima života - naši kozmonauti, piloti, mornari, geolozi, polarni istraživači, alpinisti, speleolozi.

Što oni trebaju znati o praksi gladovanja? To, da čovjek može živjeti bez hrane 30-40 dana, bez štete za oraganizam, da čovjek pri tome potpuno može sačuvati radnu sposobnost, jasnost misli, dobro raspoloženje. Bez tih saznanja, u teškim se uvjetima zbog nedostatka hrane može pojaviti strah, očajanje, gubitak otpornosti...

G naše doba razvitak znanosti ide putem diferenciranja znanstvenih znanja i putem uzajamnog prožimanja, sinteze znanosti. Čini mi se da takav treba biti i put razvitka metode terapijskog gladovanja: treba ga izučiti u odnosu prema pojedinim oboljenjima i vršiti opće istraživačko, eksperimentalno izučavanje metode i njenog djelovanja na fiziologiju i patologiju čovjeka.

Često zamišljam Centar za terapijsko gladovanje. Pred mojim očima ukazuje se lijepo bijelo zdanje, smješteno u sjenovitom parku na obali rijeke. Točnije, dva zdanja: jedno - znanstveni centar, drugo - klinika.

G znanstvenom centru vršit će se istraživanja na biološkoj i molekularnoj razini. Tu je potreban i veliki vivarijum za eksperimentalne životinje i laboratoriji opremljeni suvremenim aparatima za: biokemiju, kemiju, za imunologiju, genetiku, patofiziologiju, biofiziku, prehranu, motorni režim, psihoterapiju i dr.

Klinika treba biti, dakako, također eksperimentalna. Koje osnovne smjerove treba u njoj predvidjeti? Razumije se, psihoneurološka i kardio-vaskularna oboljenja, alergična oboljenja, zatim oboljenja zglobova, želučano-crijevna oboljenja, možda, kožna i očna oboljenja i, čak, onkologiju. Jednom riječju, klinka treba biti terapijska, širokog profila. Gz dobru opremljenost istraživačkih laboratorija ona će omogućiti da se duboko izuče svi procesi koji se dešavaju u živom organizmu tijekom terapijskog gladovanja, da se razradi rutina prehrane i ispitaju razne mogućnosti kombinacije metode terapijskog gladovanja

s drugim terapijskim metodama.

Ma klinici, naravno, treba predvidjeti sve metode fizioterapije, kao što su kupke, elektroprocedure. Treba imati tuševe, gimnastičku dvoranu, prostorije za liječenje ljekovitim blatom i dr.

Klinika treba biti izgrađena i opremljena tako da se mogu isključiti svi nepovoljni čimbenici vanjskog utjecaja kako bi se, za pacijente, stvorila atmosfera mira i komfora.

Pri znanstvenom centru treba oragnizirati rad na usavršavanju liječnika glede metode terapijskog gladovanja. Kurs terapijskog gladovanja, po mom mišljenju, treba biti uveden i u programe viših medicinskih škola i tehnikuma. Neobaviještenosti medicinskog osoblja o ovom pitanju treba već jednom učiniti kraj.

Posebno je, također, važna organizacija informiranja. Znanstveni centar za terapijsko gladovanje mora stvoriti uvjete za sanitarno-prosvjetni rad u ovom području.

...Moglo bi se pomisliti da sam se predao maštanju? Ne, sve je to sasvim realno, takvi znanstveni centri već postoje u našoj zemlji (na primjer, Institut za gerontologiju u Kijevu). Gdje će se, ako ne kod nas, stvoriti sve mogućnosti za razvitak novih progresivnih metoda liječenja: jer mi činimo sve za uspješnu borbu za čovjekovo zdravlje.

Sadržaj

DIO I PO ZAKONIMA PRIRODE 6

GLAVA I O JEDNOJ ZNANSTVENOJ RASPRAVI 7

GLAVA II Iz STOLJEĆA u STOLJEĆE 20

GLAVA III UNUTRAŠNJI LUEČNIK" 39

DIO II RAZMIŠLJANJA LIJEČNIKA 55

GLAVA I NAŠA STVAR MORA POBUEDITI 56

GLAVA II GLADUJTE RADI ZDRAVLJA 69

GLAVA III NAŠI BOLESNICI 93

GLAVA IV NEŠTO O PROFILAKSI 149

GLAVA V NA RAZNIM MFRIDUANIMA 165

SADRŽAJ 185